Gastrosofía

UNA HISTORIA ATÍPICA DE LA FILOSOFÍA

Eduardo Infante
Cristina Macía

ROSAMERÓN

Gastrosofía

UNA HISTORIA ATÍPICA DE LA FILOSOFÍA

Eduardo Infante
Cristina Macía

ROSAMERÓN

Gastrosofía

UNA HISTORIA ATÍPICA DE LA FILOSOFÍA

Eduardo Infante
Cristina Macía

ROSAMERÓN

«Nosotros,
los gastrósofos,
amamos la
filosofía del gozo
y la ciencia
de los apetitos.»

EDITORIAL
ROSAMERÓN

Gastrosofía

UNA HISTORIA DE LA FILOSOFÍA
A TRAVÉS DE LA GASTRONOMÍA

EDUARDO INFANTE
CRISTINA MACÍA

Derechos exclusivos de la presente edición en español

© 2022, editorial Rosamerón, sello de Utopías Literarias, S. L.

Gastrosofía

Primera edición: marzo de 2022

© 2022, Eduardo Infante y Cristina Macía

Imagen de cubierta © Ba_peuceta / Shutterstock

Escena del simposio, Tumba del nadador, 480-470 a. C.

Museo Arqueológico Nacional de Paestum, Italia.

Imágenes de interior por orden de aparición:

© Morphart Creation / Shutterstock

© Morphart Creation / Shutterstock

© Hein Nouwens / Shutterstock

© Morphart Creation / Shutterstock

© Melissa Jooste / Alamy Stock Photo

© Ana Maria Ciobanu / Shutterstock

© Svintage Archive / Alamy Stock Photo

Dominio público / Mesa de los siete pecados capitales, El Bosco, siglo XVI, Museo del Prado

Dominio público / Digital Collections / Alberto Durero / Das Narrenschiff, Sebastian Brant

CC 4.0 Wikimedia Commons / Wellcome Images / Avezohar, «Colliget Averroys»

© Prachaya Roekdeethaweesab / Shutterstock

© Vladi333 / iStockphoto

© wantanddo / Shutterstock

Dominio público / Wikimedia Commons / Montaigne Essais Manuscript

Dominio público / Wikimedia Commons / Nils Fosberg a partir de Pierre Lous Dumesnil

© chrisdorney / Shutterstock

Dominio público / Boceto de las dos plantas de la casa de Kant, Kants Wohnhaus de Walter Kuhrke, Gräfe und Unzer, 1924

© Fine Art Images / Heritage Images/ Alamy Stock Photo

© A. Zhuravleva / Shutterstock

© zabanski / Shutterstock

Libro de los maridajes: © Monory/Shutterstock

ISBN (papel): 978-84-124739-2-6

ISBN (ebook): 978-84-124739-5-7

Diseño de la colección y del interior: J. Mauricio Restrepo

Compaginación: M. I. Maquetación, S. L.

Producción: Ángel Fraternal

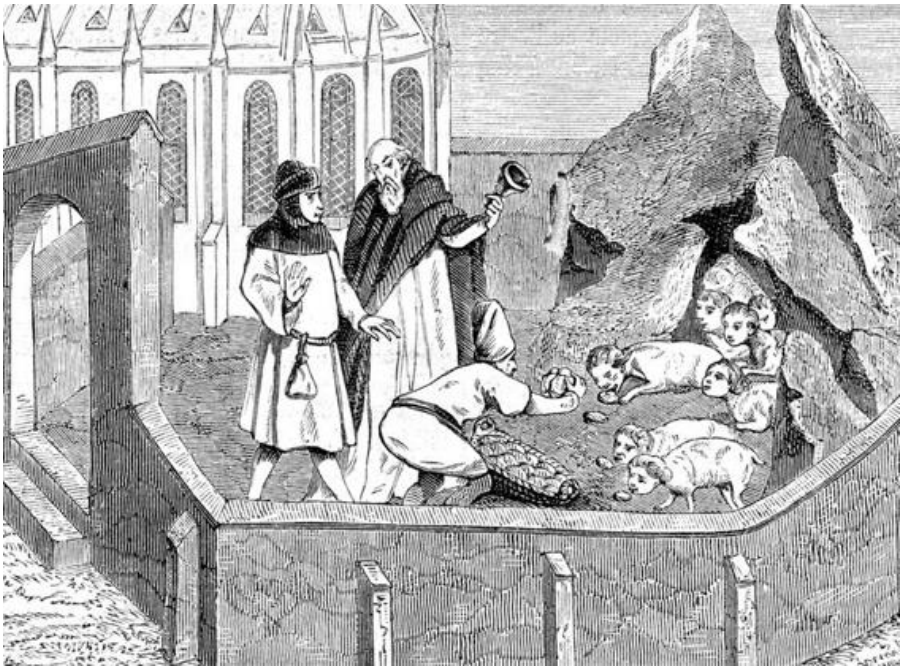
Todos los derechos reservados. Queda prohibida, salvo excepción prevista por la ley, cualquier forma de reproducción, distribución y transformación total o parcial de esta obra por cualquier medio mecánico o electrónico, actual o futuro, sin contar con la autorización de los titulares del copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad

intelectual (arts. 270 y sigs., Código Penal).

Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por tanto respaldar a sus autores y a editorial Rosamerón.

editorial@rosameron.com

www.rosameron.com



Introducción

¿Y esto con qué se come?

¿Visteis alguna vez a un perro que se encuentra un hueso lleno de tuétano? Es, como dice Platón, el animal más filósofo del mundo. Si lo habéis visto, habréis podido comprobar con qué devoción lo acecha, con qué cuidado lo mira, con qué fervor lo rompe y con qué diligencia lo chupa. ¿Qué es lo que lo induce a obrar así? ¿Qué espera conseguir de su estudio? ¿Qué bien pretende? Nada, sino un poco de tuétano.

RABELAIS

, Gargantúa

ESTO NO ES UN LIBRO DE FILOSOFÍA, tampoco de gastronomía, sino de gastrosofía. El término gastrosofía lo acuñó Friedrich Christian Eugen Baron von Vaerst (1792-1855), que usó el pseudónimo de Chevalier de Lelly para titular en 1851 su libro Gastrosofía o las enseñanzas de las alegrías de la mesa, una elegía hedonista a la comunión entre el buen comer, el buen pensar y el bien vivir. En su estela, en esta suculenta obra que tienes ahora entre manos se piensan los placeres de la mesa y se cocinan las ideas. Filosofía y arte culinario se fusionan para dotarnos de una ciencia con la que sacarle el tuétano a la vida, saborear sus toques a nuez cremosa y relamerse con su dulzor ligeramente mineral. El tuétano es como la sustancia aristotélica, la forma privilegiada de ser, la esencia que se descubre, y se disfruta, tras largas horas de morder, roer y succionar. Quizá era el tuétano de la realidad aquello que Husserl y Heidegger buscaban cuando propusieron «¡ir a las cosas mismas!» como lema de la filosofía; o lo que inspiró a H. D. Thoreau cuando escribió en Walden

que la razón por la que se fue a vivir a los bosques era que «quería vivir a conciencia, quería vivir a fondo y extraer todo el meollo a la vida; dejar de lado todo lo que no fuera la vida para no descubrir, en el momento de la muerte, que no había vivido».

El tuétano es un alimento muy graso y con alto valor nutritivo que proporciona una deliciosa sensación de untuosidad al paladar. Es rico en vitaminas y minerales, especialmente vitaminas A, E, D, y K, fósforo, hierro, magnesio, calcio, zinc, tiamina y niacina. Pero lo más importante es que pocas cosas están más ricas que una tostada de pan de payés restregada con un ajo, untada con tuétano, regada con un poco de aceite de oliva y espolvoreada con escamas de sal marina, y acompañada de un vino blanco ácido o un cava que nos ayuden a salivar, para que así la grasa emulsione en el paladar.

Quien haya comido tuétano sabrá que es una ardua, paciente y tenaz tarea sacar hasta el último resto de dentro de un hueso, ya que las cavidades óseas, como la caverna de Platón, no son lisas, sino que están llenas de recovecos a los cuales no pueden acceder ni el tenedor, ni la cuchara ni el sentido común. Así, solo nos queda succionar, por grosero, desvergonzado y contracultural que a los dueños de la moral les parezca. Succionar, como pensar, molesta y ofende a algunos, especialmente a aquellos que no tienen los arrestos de sacarle todo el meollo a la vida y que se alimentan de comida y de ideas precocinadas (por otros, claro está). Pero nosotros, los gastrósofos, los filósofos que no solo se alimentan de ideas y los cocineros que aspiran a dar de comer también al espíritu, no queremos ni ese pan precocido que se compra en las grandes superficies y las gasolineras, hecho con harina refinada, en el que se elimina el germen, que es donde se encuentran todas las vitaminas y ácidos grasos esenciales, y la cáscara, que alberga minerales y fibra; ni ese circo mediático que adormece, atonta y anula conciencias.

Nosotros, los gastrósofos, amamos la filosofía del gozo, la ciencia de los apetitos donde se fusionan la amistad y la conversación, la risa escandalosa con la bebida, el conocimiento culinario con los saberes del espíritu, el arte y el erotismo, la música y los aromas. A nosotros, los gastrósofos, nos importa muy mucho lo que se bebe, lo que se come y lo que se piensa. Nos apasiona la comida, nos gustan los platos

refinados, los sabores excelsos y los alimentos saludables (y los que no lo son, también). Para ello, hacemos del placer conocimiento y nos deleitamos con esta ciencia. Disfrutamos mucho antes de que la comida nos llegue a la boca. Nuestra diversión comienza en el mismo instante en que nos preguntamos qué vamos a comer, a lo que le sigue la indagación y la insaciable búsqueda de respuestas: ¿por qué este alimento se llama como se llama?, ¿por qué sabe como sabe?, ¿cómo lo han cocinado las diversas culturas?, ¿cuáles son sus propiedades?, ¿cómo y quién lo ha producido?, ¿por qué casa bien con estos otros? Leemos, estudiamos, pensamos y dialogamos sobre lentejas, garbanzos con espinacas, habas, cerveza, vino, mantequilla, queso, cerdo con almejas, higos asados, revuelto de espárragos trigueros y erizos de mar, anguila marinada en naranja, bacalao con vino blanco o pastel de carne y ostras.

Nosotros, los gastrósofos, pensamos la vida, vivimos nuestro pensamiento y comemos de acuerdo a como deseamos vivir. Para nosotros no es más digno pensar en la verdad que pensar en el jamón; discernir las condiciones que hacen posible el conocimiento que analiza la temperatura exacta a la que cocinar un huevo para que la clara quede cuajada como si fuera un flan y la yema todavía cremosa; o resolver paradojas lógicas como cocinar un roastbeef para una mesa de comensales que comparten pasión por la carne pero difieren en el punto exacto de cocción. Porque, como afirma acertadamente nuestro gastrósofo Daniel Innerarity, «en un puchero está toda la sociedad. En un puchero se decide dónde están los hombres y las mujeres, qué tipo de justicia social hay, se deciden la globalización y la autosuficiencia, se decide la cohesión social o el individualismo, se decide el futuro del planeta, el equilibrio ecológico. Es un arma brutal». Y es que la revolución comienza en el carro de la compra.

Pero este no es solo un libro de gastrosofía. Es, sobre todo, un libro de amistad escrito a cuatro manos. En uno de sus ensayos, Theodor Adorno rememora un recuerdo de su infancia en el que su madre y su tía se sentaban juntas a tocar el piano. Esta imagen es para Adorno un símbolo de cómo deberíamos convivir los seres humanos: dos personas creando algo juntas, sin tener que sacrificar su peculiar manera de ser. Los que escriben este tratado han compartido, a cuatro manos, muchas horas en la cocina juntos y muchas botellas de cava. Nuestra amistad, sincera, gozosa y profunda, nos ha conducido ahora a escribir a cuatro manos. Solo deseamos que el lector se ría, se inspire y se divierta

leyendo casi tanto como nosotros escribiendo. Porque con estas páginas no pretendemos nada, sino un poco de tuétano.

1

Pitagóricos

El teorema de las habas

CROTONA ERA UNA COLONIA GRIEGA en lo que hoy es Calabria, más concretamente en la suela de la bota de Italia. Bañada por el mar Jónico, con la luz y los paisajes meridionales, cuesta imaginar este trocito de paraíso como escenario para desarrollar ideas religiosas lúgubres basadas en la privación, la contención, la abstinencia y, básicamente, prescindir de todo lo que hace grata la vida. ¿Qué trajo aquí a un filósofo rancio, estirado, amante de las prohibiciones y partidario de devolver el poder a la aristocracia, dejando atrás los devaneos democráticos de Atenas?

Si el lector solo sabía de Pitágoras lo de la suma del cuadrado de los catetos, prepárese para un festín. Metafórico, por supuesto, porque la relación del filósofo y sus seguidores con la comida era complicada, y consistía básicamente en abstenerse de casi todo. Tampoco tenían una relación muy saludable con el sexo. Una vez empiezas a privarte de placeres, es difícil saber dónde parar.

Del Pitágoras real se sabe poco y, peor aún, los datos son contradictorios. Es lo que tiene fundar una secta: tus biógrafos suelen ser fieles adoradores, más preocupados por mitificar la figura del líder que por la exactitud histórica. Sabemos con bastante certidumbre que nació en Samos, que era hijo de un mercader (o un artesano de

categoría) y que viajó a Mileto, Fenicia y Egipto. Lo de Egipto es importante, porque allí aprendió geometría, astronomía y cosas muy turbadoras relacionadas con las habas. Muchos viajes más tarde acabó en Crotona, donde creó su escuela filosófica/secta, predicó unas ideas políticas poco aceptables en la cuna de la democracia que, no es de extrañar, fueron muy del agrado de la clase aristócrata, y lo más importante: creó toda una corriente religiosa con muchos secretos, muchos rituales y muchas prohibiciones.

La secta creada por Pitágoras tenía como punto fuerte la creencia en una arcaica culpa heredada, un pecado original (qué concepto tan recurrente) que debemos purgar. ¿Cuál es la fuente del mal en el ser humano?

La explicación de por qué nuestro cuerpo es fuente de mal y contaminación no tiene desperdicio. Todo empezó con los malvados Titanes, que atraparon al niño Dioniso, lo descuartizaron, lo cocieron, lo asaron y se lo comieron. Cuando Zeus se enteró de lo sucedido, fulminó con un rayo a los Titanes. Del humo que soltaron surgimos los humanos, unos seres ambivalentes que portamos en el cuerpo el horrible instinto titánico, y en el alma, una diminuta porción de la sustancia divina de Dioniso. La vida para un pitagórico es simple: venimos al mundo contaminados y hay que purificarse como sea. Buena parte de sus preceptos tenían como objetivo limpiar el cuerpo, y por lo visto eso implicaba no darle nada que le gustara. Comida, poca. Vino, menos. Sexo, muy contado, con largas temporadas de privación total. Y es que para el pitagorismo, la fuente de la salvación no es la justicia, sino la pureza; por ello, la experiencia corporal no es un lugar para la dicha y el disfrute, sino para el pecado y la penitencia. Todo esto derivó en un puritanismo de horror al cuerpo y contrario a la vida.

Analizando los placeres de la vida de un pitagórico, sorprende que vieran el cambio de cuerpo como un objetivo deseable tras la muerte. Ni que un cuerpo nuevo implicara menos privaciones. La otra idea central de la religión pitagórica es la metempsicosis, la mudanza de morada del alma. El cuerpo es una cárcel donde el alma recibe su merecido castigo por los pecados cometidos en vidas pasadas. Estos hombres defendían la existencia de un yo que es más viejo que el

cuerpo y que sobrevivirá a este reencarnándose sucesivas veces hasta alcanzar su destino final: una vida puramente espiritual liberada del lastre de la carne. El corolario de esta doctrina de la transmigración de las almas fue el vegetarianismo: el animal que matas para comer puede ser la morada de un alma. Aunque se ha de advertir que Empédocles usó esta doctrina religiosa justo para lo contrario: negarse en rotundo a comer verduras. El filósofo de Agrigento sentía repugnancia hacia los vegetales porque decía que en otra vida había habitado en un arbusto (literalmente, que su alma había vivido en un arbusto, no que a falta de mejor morada se hubiera hecho una cabañita entre unos matorrales).

La secta pitagórica tenía muchas, variopintas y no necesariamente racionales reglas para evitar la contaminación y conservar el estado de pureza: no permitir que las golondrinas anidaran bajo tu techo, no recoger nada del suelo, no dejar la huella del caldero sobre las cenizas, no remover las ascuas con una vara de hierro... Muchas tenían que ver con la repugnancia religiosa hacia el cuerpo: un pitagórico que se preciara no podía mirarse en un espejo situado junto a una luz, y nada más levantarse de la cama tenía que alisar la ropa para que no quedara la marca de su paso. Otras eran más sutiles, pero iban más o menos por el mismo camino: no se podía tocar a un gallo blanco (porque lo blanco es puro y el gallo, un animal sagrado, claro). Pero su especialidad eran los mandamientos relativos a la alimentación: el pan no se podía partir (con lo que se dificultaba enormemente comer nada más grande que un canapé), estaba completamente vetado derramar ni una gota de sangre, y jamás, jamás, se debía probar el salmonete o el atún rojo. Lo del atún rojo, parece ser, se debe a su aspecto sanguinolento. Lo del salmonete, a la creencia de que se alimentan de «cosas sucias y fétidas» (pero más probablemente al color rojizo de su carne; parece que los pitagóricos tenían un problema con el rojo). Lo del derramamiento de sangre debía de ser uno de sus tabúes más fuertes. La regla de oro era «no derrames sangre» ya que había un temor a que la sangre derramada te contaminase. Se dice que Pitágoras evitaba por ello el contacto con carniceros y cazadores, no porque fueran malos, sino por impuros, portadores de una contaminación infecciosa. Pero como la abstinencia de carne no era obligatoria, tal vez eso implicaba mandar a otra persona a hacer la compra. Que cada uno cuide de su pureza.

Sin embargo, toda secta necesita un pecado capital, algo mucho más

grave que todo lo demás y que represente la mayor fuente de contaminación. La mayoría de las religiones optan por algo relacionado con el sexo y, aunque Pitágoras impuso a sus discípulos (y discípulas) ciertas restricciones sexuales, no fueron los pecados de alcoba los más graves para esta secta. En todo caso, las relaciones han de tenerse en invierno, no en verano. Son más suaves en otoño y en primavera, pero son pesadas en cualquier estación, no son buenas para la salud y lo mejor es abstenerse. Entre resolver un teorema matemático y jugar a los juegos de Afrodita, mucho mejor lo primero. De hecho, en cierta ocasión, cuando le preguntaron si conviene ajuntarse con una mujer, contestó: «Siempre que quieras hacerte más débil a ti mismo». Aunque también en esto Empédocles parece que fue más extravagante ya que no solo desaconsejaba sino que prohibía cualquier tipo de relaciones sexuales y hasta el mismo matrimonio.

Pero ya lo hemos dicho, lo gordo no era el sexo. Para los pitagóricos, la falta más grave que se podía cometer era comer habas. Hay argumentos de lo más diverso que explican, mal que bien, esta fobia. Una de las teorías se refiere a los tiempos de Pitágoras en Egipto, donde, por lo visto, no se consumían debido a su semejanza con los genitales masculinos. Cabe preguntarse qué tipo de habas conocían en Egipto, o bien qué imagen tenían de sus genitales. Mucho menos interesante pero quizá más plausible es que la palabra alubia significara «testículo» en el lenguaje coloquial del antiguo Egipto. De nuevo, no hay pruebas al respecto, y sí dudas sobre la personalidad de un Pitágoras capaz de sentar las bases de una religión sobre la interpretación literal de una palabrota.

Otra teoría sobre esta fobia de los pitagóricos nos llega gracias al obispo cristiano Hipólito, ya en el siglo III, que asegura que si se mascan las habas, se escupe la pasta y se deja al sol, a los pocos días emiten un olor semejante al del semen. Esta afirmación genera más preguntas que respuestas, y la primera es probablemente qué método de experimentación seguía el obispo. Otra de sus afirmaciones es la siguiente: «Si se entierra un haba en flor y a los pocos días se desentierra, vemos cómo adopta la forma de la pudenda de la mujer y después de un examen detallado veremos la cabeza de un niño creciendo junto a ella». Este tipo de imágenes quitan las ganas de comer habas al más ateo.

Igual de plausible o más es la teoría de que los pitagóricos se negaban a comer habas porque provocaban flatulencias, señal inequívoca de que tenían alma. Las flatulencias eran, en este caso, gases que luchan por escapar del cuerpo y volver al cosmos. Se ignora hasta qué punto los habitantes de Crotona conseguían mantener la seriedad al escuchar estas teorías en boca de sus estirados conciudadanos. Hoy en día... cuesta.

Y no hay que desdeñar por aburrida otra posibilidad: su rechazo de las habas se debía a que se usaban para echar a suertes los cargos públicos. Los pitagóricos tomaban parte en la vida política de la ciudad, pero no buscando cargos, sino como asesores. El rechazo de las habas equivalía al rechazo del sistema democrático. Su preferencia declarada por la aristocracia sobre la vulgaridad del pueblo, unida a esta fobia a las habas, acabaría por costarle la vida a Pitágoras.

De que eran de costumbres frugales no cabe duda, pero no está tan claro que los pitagóricos fueran vegetarianos. Evitaban tantas cosas que, a la larga, la manera más fácil de no liarse y no pecar era eludir todos los alimentos de origen animal, pero Porfirio cuenta que lo obligatorio era privarse solo de aquellas partes relacionadas con el nacimiento, el crecimiento, el principio y el fin. A saber: los riñones, los testículos, el aparato reproductor, la médula, los pies y la cabeza. Una vez eliminado eso, queda mucho y bueno que comer en el animal: las partes más deseables. Esto no quita que Pitágoras, como corresponde a cualquier líder de secta que se precie, exagerase un poco o un mucho: se privaba de comida durante varios días y se encerraba en su sótano, para luego volver a salir, demacrado y macilento, y anunciar que había estado de visita en los infiernos. Y cuando no era él mismo quien escribía su propia leyenda, no faltaban fieles que lo hicieran: Diógenes Laercio recoge que a Pitágoras nunca se le vio evacuando, ni haciendo el amor ni borracho. Su odio a los pobres bebedores debió de ser brutal. A la borrachera la llama, sin más, «ultraje», y desaconseja cualquier exceso, afirmando que nadie debe transgredir la medida ni en el beber ni en el comer. Para ayudar a que sus discípulos encontrasen siempre la justa medida de vino a ingerir, diseñó una ingeniosa copa con un mecanismo que impedía que se llenase más de lo debido. Se trata de una copa de vino muy especial, que se vacía sola cuando el nivel del líquido que contiene supera una cierta cota. El instrumento no hace uso ni de la magia ni de una avanzada tecnología de sensores, sino en algo tan sencillo

como el principio de vasos comunicantes. No parece, por tanto, que la doctrina de la transmigración naciese de una borrachera, aunque Jenofonte así lo pensase cuando escuchó que Pitágoras reconoció el alma de un viejo amigo en un perrito al que estaban apaleando. Apolodoro nos cuenta que, cuando formuló su famoso teorema (o tal vez cuando descubrió con horror los números irracionales que tiraban por tierra su doctrina de la armonía del Universo y que tantos dolores de cabeza han dado a los estudiantes desde hace veinticinco siglos), sacrificó cien bueyes a los dioses, sin pararse mucho a pensar si alguno de los animales albergaba el alma de un pariente fallecido.

La muerte de Pitágoras debería aparecer en las enciclopedias, en la entrada de ironía: se dice que, hartos de su talante poco o nada democrático, los ciudadanos de Crotona fueron a por los pitagóricos con intenciones muy perjudiciales para su salud. La ruta de huida pasaba por un campo de habas, y Pitágoras se negó en redondo a meterse por allí, lo que le acabó costando la vida.

Otra versión, probablemente más hagiográfica, cuenta que el filósofo se privó de todo alimento durante cuarenta días, y tras este ayuno tan radical murió. Tan inesperado desenlace pasó a formar parte de su leyenda.

Sobre posteriores reencarnaciones de Pitágoras no nos han llegado datos fidedignos.

RECETA: UN SUICIDIO PITAGÓRICO

Para matar, o que se mate, un pitagórico, nada mejor que cocinar un buen plato de habas enzapatás, típicas de Huelva y el Algarve.

Ingredientes para 4 personas

½ kg de habas frescas, desgranadas si son grandes

1 cabeza de ajo con un corte de cuchillo alrededor

Agua

Ramas de poleo fresco

Ramas de cilantro fresco

Sal

Unas gotas de limón

Elaboración

•Sumergimos todos los ingredientes en una olla, los cubrimos de agua y llevamos a ebullición.

•Dejamos cocer hasta que estén tiernas (30 minutos aproximadamente). Hay que ser generosos con la sal y las hierbas frescas. Una vez retiradas del fuego, se puede añadir unas ramas de hierbabuena.

•Servimos como aperitivo, tibias o frías.

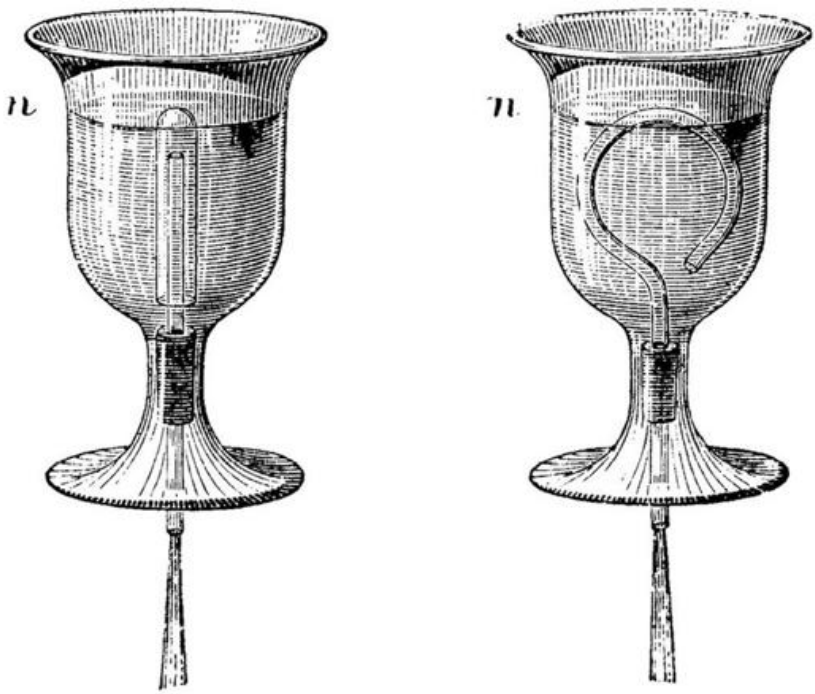
•Se pelan con las manos, se desechan las cáscaras y se acompañan con una cerveza bien fría. El amargor del lúpulo marida a la perfección con este plato.

LA COPA DE PITÁGORAS

Esta copa es un famoso artilugio ideado por Pitágoras para ayudar a sus discípulos a ejercitarse en la templanza. La copa solo podía usarse si se rellenaba con moderación, pero si el ansia de beber hacía que se llenase por encima del límite del hombre virtuoso, un sifón invertido

oculto en su interior hacía que el vino se precipitase por su base y manchase al incontinente.

Tanto Platón como Jenofonte cuentan en sus respectivos banquetes que a Sócrates nunca le hizo falta el invento pitagórico, ya que una de las cosas que más cabreaba a los comensales con quien compartía simposio era que el filósofo que no sabía nada al menos sí que sabía beber, puesto que siempre era el que más vino consumía y nunca se emborrachaba.



HABAS DEL NUEVO Y DEL VIEJO MUNDO

¿Cómo es posible que los pitagóricos tuviesen fobia a las habas si estas no llegaron a Europa hasta que no las trajeron los barcos españoles junto con la patata, el cacao, el maíz, el tomate, los chiles, la piña, el aguacate o la calabaza? La respuesta es sencilla: las del continente americano y las cultivadas en Crotona eran plantas diferentes. Las

primeras pertenecen a la especie Phaseolus vulgaris y son las más extendidas. Las segundas pertenecen al género Vigna y, al parecer, se empezaron a cultivar hace miles de años en África Occidental.

En Eurasia se cultivaban alubias desde hacía miles de años. Documentos antiguos y excavaciones lo atestiguan. Hace 5.000 años los sumerios ya tenían una palabra para la alubia: lu. Esta palabra acabó convirtiéndose en lu-up-up. Después, hace unos 3.800 años, pasó al acadio como luppu. Los griegos la incorporaron a su vocabulario como lóbion. En arameo, lóbion pasó a lubya, y así la incorporaron los árabes, con el artículo: al-lubya.

2

Platónicos

Platón y sus banquetes

TRAS LA MUERTE DE SÓCRATES, Platón se dedicó a conocer mundo: Megara, las costas de la actual Libia, el sur de Italia, Egipto y, para su desgracia, Sicilia. Llegó a la isla con la intención de visitar el Etna, el volcán al que se había tirado Empédocles y que, según la leyenda, había vomitado una de sus sandalias de bronce. No sabemos si lo que atrajo a Platón hasta Sicilia fue el estudio de los volcanes o la búsqueda de la otra zapatilla, pero lo cierto es que cuando Dionisio I, el tirano de Siracusa, se enteró de su presencia, lo invitó a pasar una larga temporada en su corte, donde hizo buenas migas con Dión, su cuñado.

Dión se quedó prendado de las ideas políticas de Platón e insistió a Dionisio para que se dejase formar por el filósofo. Huelga decir que el dictador le hizo poco caso, tirando a ninguno, que es lo que todos, tiranos o no, solemos hacer con los que vienen recomendados por un cuñado con los que vienen recomendados por el cuñado.

Platón lo intentó de todos modos, pero el experimento de hacer sabio al político no salió bien. Los choques entre el filósofo puritano y el tirano juerguista fueron de órdago. A Dionisio no le hacían ninguna gracia la franqueza y las censuras de Platón; Platón no soportaba la falta de moderación y el libertinaje del tirano. Al filósofo le parecían

repugnantes los banquetes del tirano; al tirano, las ideas peregrinas del filósofo. Las discusiones entre ambos fueron subiendo de tono, hasta que, cierto día, Dionisio le dijo desde el cariño: «Tus palabras están enfermas de vejez». Platón no era de los que se quedaban calladitos y respondió: «Y las tuyas, de afán tiránico». Lo que pasó a continuación no sorprenderá al lector: Platón acabó vendido como esclavo en una ciudad enemiga de Atenas. Se cuenta que cuando al tirano le reprocharon lo que había hecho, dijo: «No es para tanto: siendo filósofo, seguramente no se dé cuenta de lo que le ha pasado». El que sí que se dio cuenta, por suerte para Platón, fue un tal Aicérides, conciudadano suyo que lo compró y lo devolvió libre a Atenas.

Tiempo después, Dionisio I murió, coyuntura que aprovechó Dión para invitar de nuevo a su viejo amigo a Siracusa y encargarle la educación del nuevo tirano: Dionisio II. Platón aceptó, seguramente porque nadie le había dicho lo de que segundas partes nunca fueron buenas. Si el primer viaje a Sicilia fue malo, el segundo fue peor, y el tercero y último, nefasto.

Pero eso es otra historia.

Para esta, volvamos al primer viaje de Platón a Siracusa. Decir que la ciudad no le gustó de entrada igual es quedarse corto. Hay que entender que Platón era de costumbres e influencias espartanas, y partidario de una dieta austera, frugal, moderada tirando a aburrida. El choque cultural y gastronómico al llegar a esta ciudad de Sicilia, donde hasta el día de hoy se disfruta a fondo del placer de comer, debió de ser épico. Así nos lo cuenta él mismo en una de sus cartas:

¡Gentes que se saciaban dos veces al día! Consumen hasta el exceso [...]. No me gustó en absoluto la clase de vida allí considerada feliz, atiborrada de banquetes a la manera italiana y siracusana; hinchándose de comer dos veces al día, no dormir nunca a solas por la noche, y todo lo que acompaña a este género de vida. Pues con tales costumbres no hay hombre bajo el cielo que, viviendo esta clase de vida desde su niñez, pueda llegar a ser sensato (nadie podría tener una naturaleza tan maravillosamente equilibrada): ni siquiera podría ser

prudente, y, desde luego, lo mismo podría decirse de las otras virtudes. Y ninguna ciudad podría mantenerse tranquila bajo las leyes, cualesquiera que sean, con hombres convencidos de que deben dilapidar todos sus bienes en excesos y que crean que deben permanecer totalmente inactivos en todo lo que no sean banquetes, bebidas o esfuerzos en busca de placeres amorosos. Forzosamente, tales ciudades nunca dejarán de cambiar de régimen entre: tiranías, oligarquías y democracias, y los que mandan en ellas ni soportarán siquiera oír el nombre de un régimen político justo e igualitario.

(Carta VII, 326 b-c)

(Obsérvese que pone al mismo nivel tiranías, oligarquías y democracias; el carácter democrático del filósofo dejaba bastante que desear, y en todo momento dejó bien claro que la democracia ateniense de su época no era su forma de gobierno favorita; ni siquiera estaba entre las finalistas. Para Platón solo hay una forma de gobierno buena: aquella en la que el que manda es él; todas las demás son meros sucedáneos).

Volviendo al tema de lo de comer dos veces al día y otras malas costumbres, saltan todas las alarmas. A ver, ¿no es El banquete una de las obras más conocidas, si no la más famosa, de Platón? ¿Qué clase de banquete nos ofrece un tipo admirador rendido de las costumbres espartanas?

Respuesta: El banquete habla muy poquito del banquete entendido como comilona, y se centra en el simposio, palabra cuya evolución demuestra que nunca hay que tomarse demasiado en serio la etimología: en vez de una reunión de expertos, como sería un simposio actual, el griego consistía en una reunión de bebedores. Bien pensado, tal vez la etimología no esté tan mal traída.

En el simposio, para empezar, no había mujeres. En cierta ocasión se invitó a una, Hiparquia, y la cosa no fue bien (sobre todo para Teodoro el Ateo, que acabó vapuleado por la filósofa cínica; pero

también eso es otra historia y será contada en otra ocasión). Las mujeres participaban solo para servir las viandas, tocar instrumentos musicales y, si el vino corría en abundancia y no muy aguado, para algunos extras posbanquete.

Persiste la duda: ¿cómo de aficionado podía ser Platón a este tipo de celebraciones, considerando que era más partidario de lo espartano que de lo dionisíaco, que consideraba la templanza virtud esencial y que creía que el cuerpo era poco más que un estorbo (un estorbo que hay que cuidar para que no interfiera con el pensamiento, pero un estorbo al fin y al cabo)? Sabemos que, al famoso banquete, su Sócrates llegó tarde porque estaba muy a sus cosas de pensar, y sobre lo que comieron y bebieron no cuenta gran cosa. Platón, como un amante inexperto, desdeña los prolegómenos y pasa directamente a contarnos de qué dialogaron: fue sobre el amor. En este caso, lo que ganan la filosofía y la literatura se lo pierde la gastronomía.

Vale, admitimos que no le interesa la comida, pero ¿qué hay de la gastronomía como arte? Pues tampoco muestra mucho interés y sí cierto desprecio. Así, en el Gorgias, habla por boca de Sócrates, que no estaba en condiciones de defenderse debido a un grave caso de envenenamiento por cicuta, para desacreditarla:

SÓCRATES

: Puesto que tanto mérito tiene a tus ojos causar placer, ¿querrías proporcionarme a mí uno, aunque sea pequeño?

POLO:

Con gusto.

SÓCRATES:

Pregúntame por un momento si considero la cocina como un arte.

POLO:

Estoy de acuerdo. ¿Qué arte es la cocina?

SÓCRATES:

No es arte, Polo.

POLO:

¿Qué es? Dilo.

SÓCRATES:

Voy a decírtelo. Es una especie de rutina.

POLO:

¿Cuál es su objeto?

SÓCRATES

: El siguiente, mi querido Polo, procurar el bienestar y el placer.

POLO:

¿La cocina y la retórica son lo mismo?

SÓCRATES:

Nada de eso; pero ambas forman parte de la misma profesión.

POLO:

¿De qué profesión, quieres decirlo?

SÓCRATES:

Temo que sea una grosería decir lo que es, y no me atrevo a hacerlo por Gorgias, pues me da miedo que se imagine que quiero poner en ridículo su profesión. Yo ignoro si la retórica que Gorgias profesa es la que yo imagino, sobre todo porque la precedente disputa no ha dejado ver claramente lo que piensa. En cuanto a lo que yo llamo retórica, es parte de cierta cosa que no tiene nada de bella.

GORGIAS:

¿De qué cosa, Sócrates? Habla y no temas que me ofenda.

SÓCRATES:

Me parece, Gorgias, que es cierta profesión en la que el arte no entra para nada, pero que supone en el alma tacto, audacia y grandes disposiciones naturales para conversar con los hombres. Yo llamo

adulación al género en que ella está comprendida; género que me parece está dividido en no sé cuántas partes, una de las cuales es la cocina. Se cree comúnmente que es un arte, pero a mi parecer no lo es; solo es una costumbre, una rutina.

De este fragmento de diálogo se pueden sacar varias conclusiones: 1) Platón no tenía en gran estima la retórica; 2) Platón no tenía en gran estima la gastronomía, y 3) Sócrates debería haber dejado escritas sus propias opiniones para evitar que Platón lo utilizara para dar validez a las suyas propias.

Ni sus mejores amigos debían de considerarlo la alegría de la fiesta. Para Platón, la cocina no debe procurar placer, tan solo mantener el cuerpo en buen estado para que no moleste. La razón debe dominar, controlar, reprimir, domar, adiestrar, regular, sistematizar, medir y cuantificar el estómago. A comer no se va a disfrutar sino a practicar la virtud de la temperancia, a dominar los apetitos y a demostrar un control racional sobre el cuerpo. En su Academia, la comida comunitaria de maestros y alumnos era un ritual casi religioso, con un ambiente que seguro que se parecía mucho al del refectorio de un monasterio. Sobre la mesa habría pan, vino rebajado y poco más: una comida frugal que no pesase en el estómago para que el alma pudiese elevarse al mundo de las ideas con el que soñaba el cartujo de Atenas. En los libros V y VII de La República detalla la dieta ideal: pan de cebada o trigo junto con un poco de queso y alguna verdura. Según él, la ventaja de este régimen alimentario tan aburrido es que garantiza la autarquía de la sociedad en caso de guerra o de pobreza. La genial idea platónica es convertir la comida en un suplicio para que así los ciudadanos coman menos, con lo que el Estado gastará menos. Quizá esto explica por qué el tirano de Siracusa, forzado a elegir entre la dieta platónica y los festines a la siciliana, le dio la patada a Platón.

El gran pecado de la comida es, para Platón, que es una manera de buscar «el placer, y no la verdad». Como si fueran incompatibles. No es de extrañar que los siglos posteriores, con el cristianismo controlando el pensamiento de Occidente, el pelma de Platón pasara a ser el filósofo clásico de cabecera. Seguro que su influencia tuvo algo que ver con que la pasión por la comida entrara en la lista de los pecados capitales. Disfrutar del placer, para Platón, nos degrada a un

estado de animalidad. La parte concupiscible de nuestra alma debe someterse al dictado de la parte racional y divina; y los bajos apetitos, si no pueden ser dominados, han de ser extirpados. «Si tu mano derecha te hace pecar, córtatela y arrójala. Más te vale perder una sola parte de tu cuerpo, y no que todo él vaya al infierno». Seguro que Platón habría hecho buenas migas con Orígenes de Alejandría, un asceta cristiano que, incapaz de embridar sus bajos instintos, fue a un médico y le pagó para que le extirpara quirúrgicamente los genitales. Cuando le explicaron que lo de «hacerse eunuco por causa del reino de los cielos» era metafórico, ya era tarde.

El único alimento que a Platón le gustaba con locura eran los higos, aunque en cierta ocasión se le atragantaron: se cuenta que estaba Diógenes, el filósofo cínico, comiendo unos higos, y en ese momento llegó Platón. Diógenes le dijo: «Puedes participar», y Platón se los comió. Diógenes fingió montar en cólera y le dijo que no le había invitado a que se los comiera, sino a participar en la idea de higo: en el modelo inmaterial y perfecto de higo, en la esencia del higo, pero en ningún caso en las copias imperfectas del higo en sí que la filosofía platónica despreciaba. No ha quedado constancia histórica de si aquellos higos se le indigestaron o no.

Las leyes del vino

Un Platón anciano ya narró en Las leyes el diálogo que mantienen tres abueletes, uno ateniense (no hay que ser muy experto en crítica literaria para ver en él a Platón), otro cretense y otro macedonio, que viajan juntos hacia el antro y santuario de Zeus en Cnosos. Como el camino es bastante largo y ofrece lugares con sombra de altos árboles donde recuperarse del calor, y como a la edad de los viajeros conviene descansar con frecuencia y animarse mutuamente con una buena conversación, el ateniense propone dialogar sobre política, algo muy de viejos. Los peregrinos hablan y hablan a lo largo de doce libros sobre cuál sería la mejor organización del Estado y las leyes que han de orientar a los ciudadanos hacia la virtud.

En el libro II, los tres ancianos discuten sobre el poder del vino como

instrumento político. Las almas de los bebedores se hacen maleables igual que el hierro penetrado por el fuego, y con ello se facilita la educación del ciudadano. Aun así, el vino es peligroso y su consumo se debe legislar con sabiduría, y siempre al servicio de la ciudad. Los niños no deben probar el vino hasta los dieciocho años ya que no conviene echar fuego al fuego. Hasta los treinta se podrá disfrutar de la bebida moderadamente, absteniéndose de la embriaguez y dejando tan solo a los ancianos la relación cercana con Dioniso, ya que el vino es un eficaz remedio contra la sequedad de la vejez, rejuvenece, ayuda a olvidar la pesadumbre y ablanda el carácter.

Los banquetes en la ciudad se deben utilizar como ejercicios ciudadanos de templanza y de autodominio; por tanto, no se debe consumir vino como un juego sin que en nada importe cuánto, cuándo y con quién se bebe. Conscientes de las consecuencias del mal uso político del vino, los sabios ancianos de Platón decretan:

Ningún esclavo ni esclava debe probarlo jamás en la ciudad, ni los magistrados en el año de su magistratura, ni en absoluto los pilotos y jueces en ejercicio, ni quien fuese a deliberar en asambleas de alguna importancia, ni en general nadie durante el día, salvo por razón de ejercicio corporal o de enfermedad, ni tampoco durante la noche hombre o mujer alguno que pensase en procrear hijos. Otras muchas circunstancias podrían señalarse en que no han de beber vino aquellos que tengan discreción y recta ley. De modo que, según este razonamiento, no habría necesidad de muchas viñas en ciudad alguna; habrían de regularse los otros cultivos y todo lo de la alimentación, pero lo del vino habría de ser lo más moderado y restringido.

Conclusión: solo Platón y su cuadrilla tienen derecho a disfrutar de los placeres del vino; para todos los demás, ley seca. Tiene razón: para eso sobran viñas.

CÓMO ORGANIZAR UN BANQUETE

El banquete era una ceremonia religiosa en honor al dios Dioniso en el que se daba rienda suelta a la parte irracional del alma.

Estaba dividido en dos momentos bien diferenciados: el primero, deîpnon, se centraba en la comida, y el segundo, el sympósion propiamente dicho, en la bebida. Se iniciaba con una serie de libaciones en honor al dios que enseñó a los hombres a elaborar el vino (este sí que es un benefactor de la humanidad y no Prometeo) y, después de tomar un aperitivo, se pasaba a sortear quién de entre los asistentes iba a ser «el rey del banquete». Este cargo conllevaba la enorme responsabilidad de determinar cuánto vino debía beber cada invitado. Una vez que los postres eran servidos, los músicos que lo amenizaban solían ocuparse de complacer a los invitados tocando algo más que las flautas, y todos terminaban en un lamentable estado de embriaguez.

EL MENÚ

En las familias potentadas, además del pescado que nunca faltaba en una mesa griega, se servía carne, un producto de lujo. En el Banquete de los eruditos, Ateneo nos relata los manjares que se sirvieron en Atenas para una pantagruélica celebración:

[...] tiernos panes de cebada,

de panes de trigo, de tortas de almidón,

de pulpos, tripas, grasa,

morcillas, caldo, acelgas, hojas de higuera rellenas,

puré de legumbres, ajos, morralla, caballa,

panes ensopados, gachas de cebada, puches,

judías, garbanzos, yeros, habas,

miel, queso, embutido de miel y leche, calostro,

nueces, sémola,

bogavantes asados, calamares asados,

mújol hervido, sepias hervidas,

morena hervida, gobios hervidos,

atunes hembra asados, galianos hervidos,

rapes, serranos,

dentones, merluza, rayas hembra, platijas,

misola lisa, cucos, espadines, tembladeras,

filetes de lija, panales, racimos de uva,

higos, pasteles, manzanas, frutos de cornejo,

granadas, serpol, adormidera, peras silvestres,

alazor, aceitunas, orujos de oliva, tortas de leche,

puerros, cebolleta, cebollas, physté [un tipo de pan de cebada],

nazarenos, tallo y jugo de silfio, vinagre,

hinojo, huevos, lentejas, cigarras, zumos,

berros, semillas de sésamo, caracolas, sal,

nácares, lapas, mejillones, ostras,

vieiras, atunes rojos. Y, además de eso,

indecible cantidad de pajarillos,

de patos, de pichones; gansos, gorriones,

zorzales, alondras, arrendajos, cisnes,

pelícano, somorgujo, grulla [...]

vinos blanco, dulce, del país, suave y ahumado.

(

ATENEO

, Banquete de los eruditos, Libro IV)

LA SALA

El banquete se celebraba en el andrón, palabra que en griego significa «la habitación de los hombres», y es que las mujeres, salvo las heteras y las flautistas, no podían poner un pie en estas testosterónicas celebraciones.

El andrón era una habitación cuadrada de dimensiones reducidas sobre la que se disponían una serie de lechos o kline (adivine el lector la etimología de la palabra reclinarse) sobre los que se recostaban los comensales siguiendo un riguroso protocolo: el lugar de honor, ocupado por el anfitrión, se situaba al lado derecho de la puerta y los invitados se iban colocando en orden según su categoría.

EL RITUAL DEL SIMPOSIO

Durante el banquete griego, el vino corría en diferentes formas. Antes de la comida se servía la propoma, una suerte de aperitivo, que por lo general consistía en vino aderezado con miel. La costumbre dictaba que todos los comensales bebieran de la misma copa o cáliz, que se iban pasando por turnos. No, no hay premio para quien detecte en esta costumbre la inspiración directa para la comunión cristiana.

Durante la cena no era habitual que se sirviera vino; este se reservaba para el simposio. Tal vez esto explique por qué algunos invitados se saltaban la comida y llegaban directamente a la segunda parte.

El simposio empezaba con las libaciones o brindis en honor a los dioses. Ni que decir tiene que el dios más celebrado era Dioniso, que había otorgado a los hombres el arte del vino, del que los presentes planeaban hacer buen uso. Era el único momento en que se bebía vino sin diluir, y solo unas gotas, porque el vino puro era demasiado fuerte y solo el propio Dioniso podía con él. Los meros mortales perdían la razón si lo bebían (y, como veremos enseguida, la idea tenía su fundamento).

Luego se elegía al simposiarca o «rey del banquete», el encargado de dictar en qué proporción había que mezclar el vino con agua (o nieve, si era un vino para tomar frío) y, además, cuántas copas tenía que beber cada comensal. No era tarea fácil: de su criterio dependía que el simposio no acabara antes de tiempo ni la conversación degenerase demasiado por culpa del alcohol; pero además hay datos que apuntan a que el vino griego podía ser tóxico si se consumía demasiado y en estado demasiado puro: uno de los ingredientes con que se aderezaba era el centeno, que podía aportar a los caldos de la época, aparte de excelentes cualidades organolépticas, el hongo conocido como cornezuelo, que además de tener propiedades alucinógenas, puede ser letal. La vida del sumiller de la época era complicada, y algunas vasijas que nos han llegado están decoradas con escenas de bebedores altamente perjudicados, acompañados (más bien sostenidos) por esclavos tras un banquete en el que, con toda probabilidad, el simposiarca cometió algún error de cálculo.

Quien quiera reproducir en el salón de su casa una celebración en honor a Dioniso como el dios manda, deberá seguir escrupulosamente los sagrados ritos que se detallan a continuación:

•Una vez haya terminado de comer, ordene que sus esclavos retiren las mesas, limpien el suelo y ofrezcan a sus invitados un aguamanil donde lavarse las manos. Recuerde que durante el banquete se han usado los dedos como cubiertos y trozos de pan como servilletas. De los trozos de pan no se preocupe, porque ya se los habrán comido los perros.

•Rodee el cuello de cada invitado con guirnaldas y perfúmelos. Después de haber consumido pescado en cantidades industriales, el

buen dios y su olfato lo agradecerán.

•Ordene traer el acompañamiento para las bebidas: dulces, frutas, frutos secos, miel y queso.

•Coloque en el centro de la sala una gran crátera donde se mezclará el vino con el agua en la proporción que el rey del banquete haya decretado.

•Invite a los comensales a hacer libaciones con vino puro en honor del Agathos Daimon , el «Buen Genio», para que haya un ambiente agradable durante el simposio.

•Tome varias copas y brinde por los dioses olímpicos (especialmente por Zeus, no se olvide) y por los héroes (aquí puede escoger a sus favoritos).

•Entonen un peán en honor a Apolo y, una vez preparado el vino, que el rey del banquete indique cuántas copas deberán beber los participantes en cada ronda. El rey deberá igualmente legislar las normas que le plazca y multar a los infractores.

Como no todo es beber, tenga planificados con antelación los entretenimientos que ofrecerá a sus invitados. El más habitual es una conversación de alto nivel, para lo cual es imprescindible que los comensales no se hayan excedido en sus libaciones, brindis y homenajes a los diferentes dioses. Ayuda contar con la presencia de un filósofo o dos. También son muy populares la música y la poesía, pero no descuide las adivinanzas o ainigmata con las que desafiar el ingenio de los invitados. Si ha contratado los servicios de heteras (o dispone de alguna en propiedad), es el momento para exhibir sus habilidades como danzarinas y gimnastas. Y, cómo no, es imprescindible jugar al cótabo, una especie de tiro al blanco en el que los participantes lanzan las últimas gotas de vino que quedan en su copa contra un disco de bronce al tiempo que pronuncian el nombre de la persona amada. Al ser un deporte que se practica tumbado en el kline y con un respetable nivel de alcohol en sangre, no se ha considerado nunca disciplina olímpica.

AINIGMATA

Aparte de adivinanzas, con mayor o menor nivel de picardía dependiendo de la evolución del simposio, era común incluir también problemas matemáticos y charadas. Lo habitual era que el primer asistente planteara el enigma al situado a su izquierda, y así sucesivamente hasta que todos participaban. El ganador obtenía un premio, pero ¡ay del perdedor!, porque también había castigos, consistentes en quitarse prendas de ropa o beber vino con sal.

Soy el hijo negro de un padre luminoso.

Soy un ave sin alas que al cielo sube desde la tierra.

Ojo que me ve, ojo que llora, y no es de pena.

En el aire me desvanezco nada más nacer.

(Respuesta: el humo)

A mi madre traigo al mundo

y luego ella me trae a mí.

A veces soy más grande que ella.

A veces, no.

(Respuesta: el día y la noche)

Te miro cuando me miras.

Me ves pero no te veo.

Hablo sin voz, se oye la tuya:

es inútil mover mis labios.

(Respuesta: reflejo en el espejo)

(Ainigmata extraídas de E. S. Forster, «Riddles and Problems from the Greek Anthology»,

Greece & Rome, vol. 14 [1942], pp. 42-47)

RECETA: RETSINA

El Retsina es un vino infusionado con la savia de un pino de Alepo. Surgió de una antigua tradición vinícola que consistía en sellar las ánforas con la resina de este pino, con el objeto de preservarlo de la oxidación. La resina hacía su trabajo y además le infundía su aroma al caldo. Suele ser un vino de color amarillo oro, con aroma típico de resina de los pinos halkidiki, suave, fresco y con un regusto picante, seco. Ideal como aperitivo o para acompañar quesos, verduras, marisco o carnes ligeras.

Es un vino muy apropiado si se decide organizar un simposio en su casa, así que ahí va la receta:

Elaboración

•Trituramos aproximadamente 10 kg de uvas de la variedad savatiano. Creamos así una pasta espesa que hay que dejar sin tapar, a temperatura ambiente durante dos días.

•A continuación, exprimimos el mosto de la pulpa y la piel utilizando una prensa de vino, y le añadimos 350 g de azúcar por cada litro de líquido obtenido.

•Lo siguiente es remover el mosto en un recipiente de plástico o de acero inoxidable fermentador, o en un barril de roble. Aquí es donde el verdadero proceso de elaboración del vino se llevará a cabo.

•Luego añadimos la levadura. (Es importante utilizar una levadura apropiada para los vinos blancos).

•Por último, se añaden 2 cucharadas de resina de pino, se deja enfriar

y se transfiere a un barril, en una bodega que mantenga una temperatura constante inferior a 18 ˚C durante toda la fermentación, que durará unas tres semanas. Conviene catarlo a las dos semanas, pues si el vino fermenta en exceso se convertirá en un excelente vinagre con notas a pino.

•Tras sacar el vino del fermentador, lo sellamos en una barrica de roble durante un máximo de un año. (Si se busca un vino más suave, se puede pasar directamente a la botella).

Este proceso es algo laborioso, así que, en caso de que el lector no disponga de uvas de la variedad indicada, prensa, fermentador, bodega y un mínimo de doce meses de tiempo, siempre existe la posibilidad de comprar unas botellas de Retsina en su tienda de vinos habitual.

RECETA: HIGOS ASADOS

Ni el propio Platón, o Platón menos que nadie, se habría resistido a este delicioso plato dulce de la Grecia clásica. Cabe esperar que el recuerdo del zasca épico de Diógenes no se lo amargara para siempre.

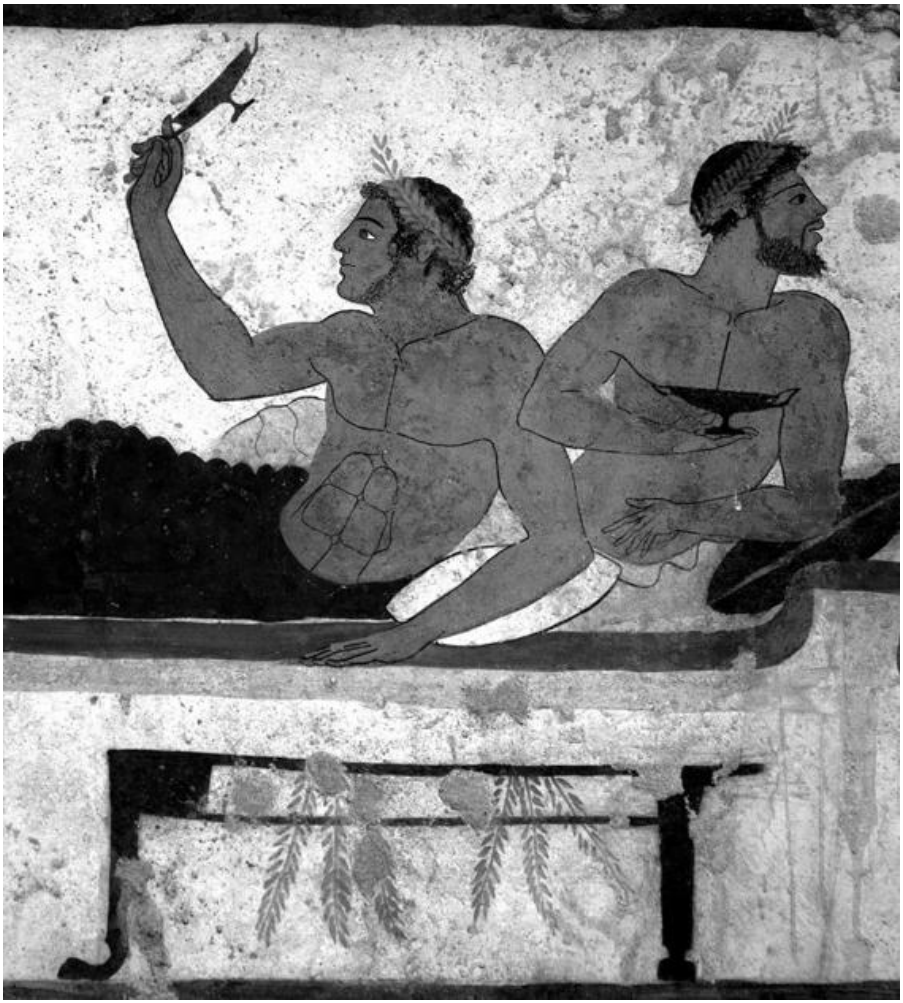
Elaboración

•Elegimos por persona dos higos grandes o, en su defecto, cuatro pequeños. Los limpiamos bien, los secamos con un paño y los cortamos por la mitad si son pequeños, o en cuatro si son grandes, antes de disponerlos en una fuente de horno con el lado del corte hacia arriba.

•Aparte, mezclamos por persona una cucharadita de zumo de naranja, una cucharada rasa de miel, otra cucharada de un vino tinto dulce (griego si lo hay a mano; si no, utilícese aquel del que se disponga) y un pellizco de canela.

•A continuación, regamos bien los higos con la mezcla, los cubrimos con papel de aluminio y los horneamos hasta que estén tiernos, entre 15 y 30 minutos (de nuevo, dependerá del tamaño de los higos).

•Los servimos con sus deliciosos jugos.



Efebo jugando al cótabo, disciplina que, sorprendentemente, nunca ha sido olímpica.

3

Aristotélicos

Aristóteles, miel y sal

SI HACEMOS CASO DE LA HISTORIA tal como nos la ha contado el equipo de relaciones públicas de Platón, la relación entre este y Aristóteles era perfecta. Idílica. Un maestro sabio, bondadoso y paciente que sabía redirigir las energías del Potrillo de Macedonia, del paleto al que el resto de sus alumnos hacían bullying con diversas excusas, entre ellas, su pintoresca costumbre de leer libros en persona en vez de hacer que se los leyera un esclavo. Hasta Rafael Sanzio se tragó la propaganda y los pintó en La escuela de Atenas como figuras centrales, en animada y elevada discusión entre pares..., pero le dio a Platón los rasgos de Leonardo da Vinci, dejando claro quién era el jefe. La realidad debió de ser bastante menos idílica. Suele suceder.

Examinemos con atención el fresco de Rafael: Platón/Leonardo, agarrando el Timeo con una mano, señala hacia el cielo con la otra. Aristóteles, con su Ética apoyada en la cadera izquierda, mantiene la palma de su mano derecha paralela al suelo. Según los especialistas, en alusión a su teoría de las formas, a la negación de todo dualismo que fracture la realidad. En otras palabras, le está diciendo a Platón: «Anda, tío, déjate de leches», quizá (o quizá no) con otras palabras. Las diferencias entre maestro y alumno en el terreno intelectual eran abismales, y en el terreno personal, con el carácter que se gastaban, debían de saltar chispas a menudo. Es lícito y razonable suponer que la Academia no era esa armónica comunidad de «cazadores de la verdad» de la que presumía Platón y que los cronistas han transmitido,

sobre todo sabiendo que, cuando llegó la hora de elegir sucesor, Platón se pasó por el arbotante la meritocracia que con tanta vehemencia defendió en su República y, en uno de los primeros ejemplos conocidos de nepotismo (2.000 años antes de que se acuñara el término), puso al mando a su sobrino Espeusipo, que ha pasado a la historia del pensamiento por absolutamente nada. Tras el desplante del maestro, Aristóteles pidió el finiquito en la Academia y procedió a fundar su Liceo y a gobernar el mundo por interpósita persona a través de su pupilo Alejandro Magno, así que tampoco perdió gran cosa.

Entre las aportaciones de Aristóteles que nos hacen entender mejor lo que comemos, y sobre todo crean conceptos para definirlo, está su categoría de los sabores. Más allá de los cuatro que conocemos (cinco, que ahora cuenta también el umami), el filósofo se aventura hasta ocho en su obra Acerca del alma, aunque en textos posteriores los reduciría a siete:

En cuanto a las especies de sabores, y al igual que en el caso de los colores, son simples los contrarios, lo dulce y lo amargo, mientras que lo untuoso tiene del primero y lo salado del segundo; intermedios, en fin, son lo picante, lo áspero, lo agrio y lo ácido: estas parecen ser, más o menos, las diferencias de los sabores. En conclusión, la facultad gustativa es aquella que es tal en potencia y lo gustable, a su vez, es aquello que la actualiza.

Es una especie de escala musical o un degradado de colores, con el dulce en un extremo y el amargo en otro, y los demás en medio. Se trata de una visión más elaborada de las categorías que ya había postulado Platón, aunque añadiendo una cualidad más táctil, la untuosidad. Pero Aristóteles, siempre práctico, va mucho más allá: en Del sentido y lo sensible, describe con ejemplos cada uno de los sabores, cosa que ayuda mucho a la traducción, y además desmiente aquello de que sobre gustos no hay nada escrito:

[...] los sabores proceden de una mezcla de dulce y amargo. [...] Aquellos que, una vez mezclados, producen placer, existen todos según proporciones aritméticas. Solamente es rico el sabor de lo dulce,

y lo salado y lo amargo son prácticamente lo mismo; entre estos extremos están lo áspero, lo picante, lo acre y lo ácido. [...] Lo salado o amargo es una privación de lo dulce en la mezcla nutritiva. Por esta razón la ceniza de todo lo que ha sido quemado es amarga: la mezcla potable, en efecto, se ha evaporado de ello.

Uno puede o no estar de acuerdo, pero no cabe duda de que Aristóteles entre sus investigaciones y estudios de lógica, metafísica, física, biología, psicología, ética o política, dedicó tiempo al asunto de la gastronomía. Cosa que no debía de saber Sor Juana Inés de la Cruz cuando puso en una carta, con bastante cabreo, aquello de: «Si Aristóteles hubiera guisado, mucho más habría escrito». (En defensa de la monja escritora hay que señalar que iba bastante quemada cuando dijo esto: acababa de salir de un castigo de tres meses sin leer, impuesto por sus superiores a ver si se dejaba de veleidades literarias impropias de su sexo y su hábito).

Si utilizamos el texto predictivo en una búsqueda de Google nos podemos hacer una idea de la importancia abrumadora de Aristóteles fuera de lo que ahora conocemos estrictamente como filosofía. Basta con escribir «Aristóteles padre de» e inmediatamente el buscador nos ofrece posibilidades: padre de la psicología, padre de la biología, padre de la evolución, padre de la ciencia... Pruebe el lector a hacer lo mismo con Platón y se encontrará con una oferta mucho más reducida y limitada. Pudiera ser cierto aquello que dijo Whitehead de que toda la filosofía occidental es una serie de notas a pie de página de la filosofía platónica, pero fuera de esta disciplina, a no ser en religión, Platón anotó poco.

Pese a dar el pistoletazo de salida, o al menos un empujón fundamental, a tantas ramas del conocimiento científico, Aristóteles destaca sobre todo como biólogo. Porque a Aristóteles le apasiona mucho más el mundo de la vida que los trasmundos ideales; es menos del más allá y más del más acá. Es una pena que solo nos hayan llegado de él unos textos que debían de ser sus apuntes de clase, sin apenas calidad literaria, y que quedan muy deslucidos al lado de la bella prosa de Platón. Fue el primero en estudiar de manera sistemática la vida marina, y dedicó una atención especial en su Historia animalium a los erizos de mar, describiendo su característico

órgano de masticación: una estructura ósea y muscular situada dentro de la concha pero que pueden proyectar hacia fuera. Esta peculiar boca se conoce como «linterna de Aristóteles». Y hasta ahí el reconocimiento de la biología marina a su padre fundador. Sin duda merecía algo más.

Igual que le había sucedido a Platón con su Academia, le llegó la hora a Aristóteles de elegir sucesor en su Liceo. Se desconoce si el filósofo tenía algún sobrino favorito, pero en cualquier caso se inclinó por una solución mucho más lúcida que el «todo se queda en familia» de Platón. Los dos candidatos más obvios para sucederlo eran sus discípulos Teofrasto, de Lesbos, y Eudemo, de Rodas, de modo que Aristóteles pidió que le sirvieran una copa de vino de cada región. Tras probar los dos declaró: «Ambos son excelentes, pero me resulta más dulce el vino de Lesbos», con lo que declaraba con mucha clase que su sucesor debía ser Teofrasto. En cuestión de elegancia en la prosa, no cabe duda de que Platón le daba cien vueltas a Aristóteles. En cuestión de elegancia en la vida, Aristóteles se las daba a Platón. Y eligiendo sucesores, también.

El justo medio podría ser el 0,05 %

Aristóteles propone la mesa como un lugar idóneo para ejercitarse en la práctica de la virtud de la moderación. Esta virtud atiende a la relación sana y equilibrada que deberíamos mantener con aquellos placeres asociados a nuestra parte más animal y que, como tales, exigen una satisfacción inmediata. Estos son principalmente los que se obtienen por el comer, por el beber o por las relaciones sexuales, y su insatisfacción causa dolores como el hambre o la sed. Nada hay de malo en disfrutar de ellos: el vicio solo reside en la pérdida de la capacidad de autodominio sobre nuestro propio cuerpo, mientras la virtud en este campo consiste en domesticar el instinto bajo la regla del justo medio. Llenar el estómago más allá de lo equilibrado y lo sano rebaja nuestra condición humana e implica una merma en la dignidad. Abandonarse a los impulsos nos convierte en siervos en lugar de en amos. Nuestro objetivo es ir acercándonos a la mesura y la independencia con las que el hombre sabio disfruta del placer.

Encontrar el justo medio es saber ajustarnos, no situarnos en la mitad de los dos puntos de un segmento. Aristóteles se imaginó qué le ocurriría a un hombre que confundiese el justo medio con una equidistancia matemática. En De Caelo se había preguntado cómo un hombre sediento y hambriento, situado a la misma distancia de una mesa llena de alimentos y otra llena de bebidas, se las arreglaría para escoger entre ambas ofertas. Concluía que necesariamente, al igual que el motor de su Universo, se mantendría inmóvil.

De todas formas, si fuésemos ese hombre y eligiésemos beber en lugar de comer, la pregunta que hay que responder es cuánto se puede y debe beber para mantener no solo la compostura sino, sobre todo, la virtud. Según el psiquiatra y escritor noruego Finn Skårderud, los humanos nacemos con un déficit de 0,05 % de alcohol en la sangre, y es al compensar esa diferencia cuando nos convertimos en la mejor versión de nosotros mismos. Esta teoría es la premisa de la película Drunk (Thomas Vinterberg, 2020) que narra la historia de cuatro profesores de mediana edad que creen que no están aprovechando al máximo sus vidas y deciden comprobar si la hipótesis del 0,05 % es cierta, conscientes de que grandes personalidades como Ernest Hemingway y Winston Churchill utilizaban el alcohol como gasolina para ser genios en su campo. Saber ajustar, saber equilibrar, saber dónde se encuentra el justo medio es, sin duda, el más valioso conocimiento.

Los sabores según Aristóteles

En el segundo libro de Acerca del alma, Aristóteles nos presenta su teoría de los ocho sabores básicos que se pueden percibir a través del sentido del gusto y su órgano, la lengua. Cabe señalar que el filósofo se hace un pequeño gran lío y mezcla sabores con olores, pero es que en el siglo IV a. C. los conocimientos sobre la fisiología de los diferentes aparatos de percepción eran los que eran.

Los diferentes sabores formaban una escala, en cuyos extremos se encontraban el dulce y el amargo:

1. Gluku (dulce), como el azafrán o la miel.

2. Liparon (untuoso), como el aceite de oliva.

3. Drimu (picante), como el tomillo.

4. Strufnon (áspero, stufos) como los taninos del vino.

5. Oxu (ácido), como el vinagre.

6. Halmuron (salado), como, sorpresa, la sal.

7. Pikron (amargo), como la ceniza.

En una obra posterior, Del sentido y lo sensible, reduce la lista a siete sabores básicos, alegando que el «untuoso» es un grado de dulzor.

La sal de la vida

Dice Aristóteles que compartir el pan y la sal es la base de la amistad. En el sentido más metafórico de la bienvenida, que aún se mantiene en muchas culturas eslavas, pero también en el más estricto: «No se puede conocer de verdad a un hombre a menos que hayáis consumido juntos una cantidad apropiada de sal». En las categorías de amistad que propone Aristóteles, a más sal, mayor amistad, y tiene su lógica: la sal es algo que se toma con moderación, con lo que haber consumido juntos una cantidad notable del condimento implica haber compartido muchas, muchas comidas. Y el filósofo, siempre preciso, cuantifica cuánta sal tienen que haber consumido dos amigos para poder decir que su amistad es del más alto nivel: un celemín[1] entero. Lo que es bueno para la amistad no lo es necesariamente para la presión arterial.

RECETA: REVUELTO DE ESPÁRRAGOS

TRIGUEROS Y ERIZOS DE MAR

Como el erizo de mar tiene una temporada relativamente breve, y además en algunas zonas es especie protegida, y, para rematar, supone una pesadilla logística para abrirlo y extraer las huevas, vamos a tirar de lata, que es muy socorrida (aunque tiene un precio como para reservar a este revuelto para ocasiones especiales y compañías selectas).

Ingredientes

4 huevos

4 espárragos verdes

1 latita de 50 g de huevas de erizo de mar

Un chorrito de nata líquida

Aceite

Sal

Pimienta

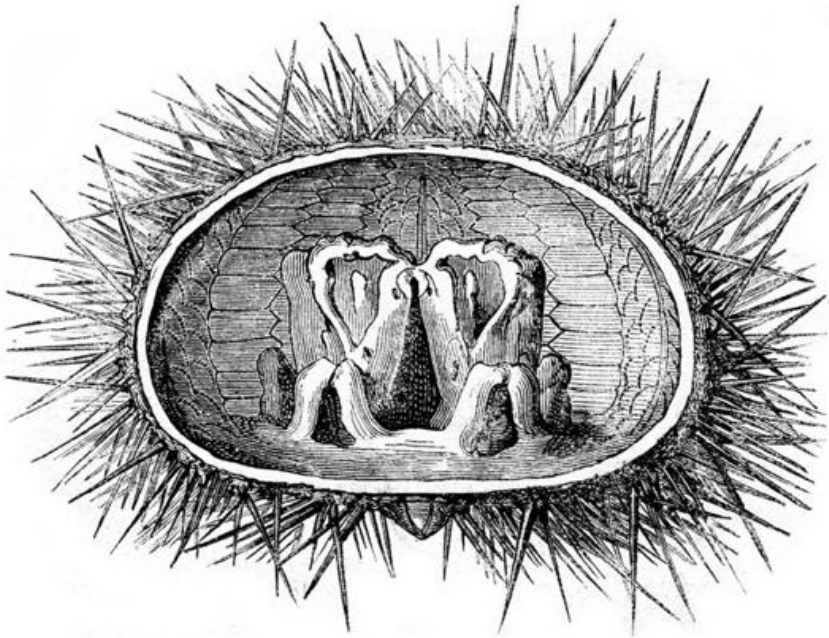
Elaboración

•Lo primero, retiramos la parte leñosa de los espárragos y los cortamos en trocitos. Empezamos a saltearlos en una sartén antiadherente.

•Aparte, batimos los huevos junto con la nata, sal (poca, no es necesario desarrollar mucha amistad de golpe), pimienta y las huevas en trocitos menudos.

•Una vez los espárragos están en su punto, añadimos la mezcla de huevo y dejamos hacer un minuto removiendo, porque aquí no interesa una tortilla. Lo mejor es dejar a medio hacer, en un nivel que para la mayoría de los mortales resultaría incomestible (o como

mínimo muy poco deseable), y esperar un minuto para que terminen de hacerse con el calor residual. Eso sí, habrá que servir de inmediato.



Linterna de Aristóteles, el órgano masticador de los erizos de mar. Francamente, como homenaje de la biología marina al filósofo, se queda bastante corto.

RECETA: PASTELI

Según Aristóteles, lo dulce es lo único nutritivo, y no sabemos si lo dice por convicción moral o porque era goloso sin remedio. Las constantes alusiones a la miel parecen apuntar a lo segundo, pero ¿quiénes somos nosotros para juzgar? Estas pasteli, cuya historia se puede rastrear hasta la Grecia clásica, tienen la ventaja de que pueden colar en la actualidad como barrita energética.

Ingredientes

200 g de semillas de sésamo blanco

200 g de miel

La ralladura de 1 limón

Un pellizco de sal (por el aquel de la amistad)

Frutos secos, como pistachos o almendras (opcional)

Elaboración

•En una sartén, tostamos a fuego suave, sin dejar de remover, las semillas de sésamo (hay que tener cuidado para que no se quemen).

•Las transferimos a un plato y, en la misma sartén, calentamos la miel hasta que empiece a hacer espuma.

•Añadimos el sésamo, la sal, la ralladura de limón y, si queremos, un puñadito de frutos secos picados.

•Una vez bien mezclado todo, vertemos la mezcla en una fuente con papel de horno y la extendemos bien con el dorso de una cuchara (ojito con tocarla, que quema mucho).

•Dejamos enfriar 15-20 minutos y cortamos en barritas, que podemos conservar en un recipiente hermético una vez estén frías del todo.

4

Epicúreos

———

Epicuro no fue el Hugh Hefner de Atenas

CINCO SIGLOS SEPARAN A EPICURO del auge de las primeras comunidades cristianas, y aun así el choque frontal estaba cantado. Los cristianos de la época, precursores de la cultura de la cancelación, llevaban mal —tirando a fatal— todo pensamiento opuesto a su doctrina, y el de Epicuro lo era, y mucho.

Epicuro nació en la hermosa isla de Samos, cosa que solo se puede calificar de «un buen principio», pero la ciudadanía griega la tuvo que heredar por parte de padre, que se había instalado allí como colono y se ganaba el pan como maestro de escuela, una profesión que tenía por entonces muy poca estima social, no como ahora (sí, obviamente es ironía). Lo de ser hijo de maestro de escuela era, al parecer, un estigma social, o así por lo menos lo demuestra Timón, un filósofo escéptico, que dice de él que era «el último y más desvergonzado de los físicos, venido de Samos, descendiente de maestro de escuela, el más maleducado de los vivientes». Así que cuando se marchó a Atenas no fue en plan Aristóteles, a estudiar en cierta Academia tirando a pija, ni en un Liceo que terminó siendo igualmente elitista. A los dieciocho años fue a hacer la mili, y una vez concluido el servicio militar como efebo, se largó de la capital y no volvió hasta cumplidos los treinta y cinco años.

No se pasó el intervalo perdiendo el tiempo ni apartado de la filosofía. Creó su primera escuela en Mitilene, en la isla de Lesbos, aunque tuvo una vida corta por broncas con los aristotélicos. Uno se imagina estos enfrentamientos como las actuales peleas entre seguidores de diferentes equipos de fútbol, y llega a la conclusión de que sí, a veces cualquier tiempo pasado fue mejor, y que algo muy gordo ha fallado en la evolución cultural del ser humano.

Tras otro intento de fundar una institución en Lámpsaco, este con más éxito y seguidores, se instaló en Atenas donde, en sana (que no cordial) competencia con la Academia y el Liceo, creó su Jardín. Y allí fue donde Epicuro empezó a granjearse enemistades. El Jardín (más bien un huerto) era un lugar tranquilo, fuera de la ciudad, casi un retiro espiritual, donde se admitía a señores blancos con barba, como en las otras instituciones de enseñanza..., pero también a mujeres, ¡incluso prostitutas!, esclavos, extranjeros... Gente, en otras palabras, a la que Platón habría echado a escobazos si se hubiera dignado a coger una escoba. Ni que decir tiene que esto no hizo a Epicuro especialmente popular entre los que cortaban el bacalao y mantenían las buenas costumbres y el statu quo en Atenas.

Si las malas compañías marcaron a Epicuro a ojos de sus contemporáneos, lo que lo condenó para la posteridad fue su filosofía: las palabras «materialismo sensualista» sin duda hicieron saltar todas las alarmas, y las explicaciones, lejos de arreglarlo, lo terminaron de rematar. ¿Qué opinarían las primeras comunidades cristianas de un tipo que, como Joaquín Sabina, buscaba el placer engañando al dolor? ¿O de su idea de que los dioses, si existen, no se interesan en absoluto por los asuntos humanos? ¿O de sus argumentos que negaban la existencia de un alma inmortal? Poca gracia les debió de hacer. Como dice Strodach, los dioses eran irrelevantes para la visión materialista que Epicuro tenía del mundo. Así que materialista, enemigo del dolor y sospechosamente cercano al ateísmo. ¿Es de extrañar que, una vez el cristianismo cogió las riendas de la cultura occidental, las enseñanzas de Epicuro, su pensamiento y su propia existencia cayeran en el olvido? Sabemos que dejó más de trescientos manuscritos, pero de su obra solo se conservan tres cartas y un puñado de máximas. Entre el estoicismo y el cristianismo se las apañaron para «cancelar» a Epicuro, que no sería recuperado hasta el Renacimiento.

Pero no hay que cargar toda la responsabilidad de la demonización de Epicuro sobre el cristianismo; el judaísmo utiliza el término epikoros para denominar a un hereje, a un infiel. Aunque los libros sagrados del judaísmo no especifican que el término tenga como origen al filósofo griego, ya lo deja bien claro el historiador judeorromano Tito Flavio Josefo, cuando dice en sus Antigüedades que «los epicúreos excluyen la Providencia de la vida del hombre y niegan que Dios gobierne sobre ellos o que el universo lo dirija un ser bendito e inmortal [...] sino que dicen que el mundo se gobierna según su propio movimiento sin ninguna guía ni cuidado».

Y cuando te enfrentas a las religiones más importantes siendo un filósofo griego amable, manso y llevando unos cuantos siglos muerto... tienes todas las de perder.

Matar una idea es complicado, eso es bien sabido, pero se puede intentar y, de hecho, el cristianismo hizo bastante buen trabajo con el epicureísmo. Para ello, el sistema más eficaz es el llamado «hombre de paja»: se exageran, alteran y deforman las ideas que se quiere destruir, y luego se atacan estas ideas caricaturizadas, que así presentan un blanco mucho más fácil. En el caso del epicureísmo, la cosa era sencilla: bastaba identificar las muy moderadas afirmaciones de Epicuro sobre el placer con las de alguno de sus seguidores más exaltados (sí, Sade, hablamos de ti) o de los hedonistas radicales de la decadencia romana, cuyo pensamiento vendría a resumirse en un «a disfrutar, a disfrutar, que el mundo se va a acabar» (sustitúyase la palabra disfrutar por lo que convenga en cada contexto).

Y así tenemos a Epicuro convertido para el pensamiento occidental en el malo de la película hasta pasada la Edad Media, encerrado en un sepulcro en llamas en el sexto círculo del Infierno de Dante como castigo por inspirar herejías, acusado de todos los excesos habidos y por haber. Epicuro, el pobre, que en una de las pocas cartas que se han conservado pide a un amigo: «Envíame un tarrito de queso, a fin de que pueda darme un festín cuando se apetezca». Un festín con un tarrito de queso fresco. Hasta ahí llegaban los excesos de Epicuro, mucho más interesado en con quién compartía la comida que en lo

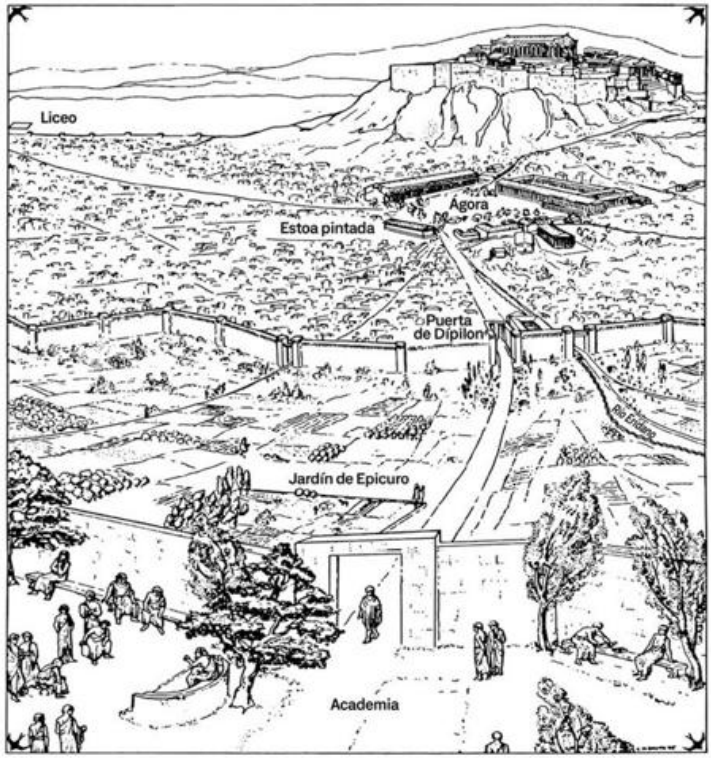
que había sobre la mesa, y que si de algo pecaba era de moderado hasta el aburrimiento, de comer poco y sano, como frutas y verduras cultivadas por uno mismo, y de vez en cuando algo de pescado y queso. Más que el precursor de los banquetes romanos, deberíamos ver a Epicuro como el santo patrón de los alimentos bio y orgánicos.

El Jardín de Epicuro

Se cuenta que, a la entrada del Jardín de Epicuro, un cartel decía: «¡Entra, forastero! Te recibirá un amable anfitrión con pan y vino en abundancia, pues aquí tus apetitos no serán excitados, sino saciados». Nada que ver con aquel de la Academia platónica que rezaba: «Que no entre el que no sepa de geometría», y que recuerda al de «Cuidado con el perro: muerde».

No se sabe si intencionalmente, pero resulta que Epicuro compró el inmueble en el mismo barrio en el que Platón tenía su Academia. Es más que probable que el famoso Jardín fuera en realidad una pequeña casa en las afueras de la ciudad, rodeada de un huerto con árboles frutales, verduras y olivos. Cicerón la visitó y quedó defraudado por lo insignificante que era; nada que ver con el villorrio que tenía él para disfrutar de la bucólica vida campestre del Lacio.

El Jardín no era un lugar para formar futuros líderes políticos, como la institución platónica (de hecho, Epicuro aconsejaba a sus amigos no meterse en política), ni una especie de centro de investigación científica como el Liceo aristotélico. En la casa de Epicuro se dialogaba sobre la felicidad; en el huerto se cultivaban la comida y la amistad. Los amigos se reunían al aire libre, a comer el fruto de su trabajo, a pensar en libertad, a dialogar, a perder el miedo a la muerte y a reír; en definitiva, a hacer lo que para algunos viene siendo pecado. El jardín era un refugio de paz para todos aquellos que necesitaban huir de un mundo en continuo conflicto; un espacio donde nadie se sentía juzgado ni rechazado, sino acogido en cordial camaradería. En el Jardín no había parias, esclavos ni putas, tan solo amigos comiendo en torno a una misma mesa y disfrutando del inmenso placer de estar vivos.



Si alguien quería estudiar filosofía en la antigua Grecia, tenía dónde elegir. ¡Será por escuelas!

Ese tarrito de queso

El queso entra en Grecia ya desde la mitología, y su «invención» se atribuye a Aristeo, hijo de Apolo y Cirene, alias «el guardián de las abejas» (de ahí la costumbre griega que ha llegado a nuestros tiempos de tomar el queso con un poco de miel). Las ninfas enseñaron a Aristeo el arte de cuajar el queso, criar abejas y plantar olivos para obtener aceitunas. Aceite, queso y miel, ¿qué más se puede pedir?

El queso, casi siempre fresco (el curado podía costar el triple y no estaba al alcance de todas las economías) era habitualmente de cabra

o de oveja. El ganado vacuno se criaba en contadas zonas de Grecia. Este queso fresco se solía consumir en recetas de platos salados, pero sobre todo postres, mezclado con harina, miel, aceite, pasas y almendras. No andan muy lejos de esta descripción los famosos cannoli sicilianos.

La pasión griega por el queso ya venía de antiguo en la Antigüedad. Homero nos cuenta cómo Odiseo se la jugó para birlárselo al cíclope Polifemo

Llegamos enseguida a su cueva y no lo encontramos dentro, sino que guardaba sus gordos rebaños en el pasto. Con que entramos en la cueva y echamos un vistazo a cada cosa: los canastos se inclinaban bajo el peso de los quesos, y los establos estaban llenos de corderos y cabritillos. Todos estaban cerrados por separado: a un lado los lechales, a otro los medianos y a otro los recentales.

Y todos los recipientes rebosaban de suero —colodras y jarros bien construidos, con los que ordeñaba.

Entonces mis compañeros me rogaron que nos apoderásemos primero de los quesos y regresáramos, y que sacáramos luego de los establos

cabritillos y corderos y, conduciéndolos a la rápida nave, diéramos velar sobre el agua salada.

RECETA: KOLOKITHOKEFTEDES

(FRITOS GRIEGOS DE CALABACÍN Y QUESO)

Con productos del Jardín y con el queso que tanto le gustaba a Epicuro se preparan estos buñuelos más difíciles de pronunciar (vaya nombrecito) que de hacer.

Elaboración

•Rallamos un calabacín y una cebolla, y lo ponemos todo en un colador con una pizca de sal para que suelte el líquido. Conviene apretarlo de cuando en cuando con las manos. Para eso, para que suelte el líquido.

•Aparte, en un cuenco desmenuzamos 100 g de queso feta y 100 g de queso de cabra, del que viene en rulo.

•Mezclamos con eneldo, perejil y hierbabuena al gusto, todo muy picado, vigilando que no se nos vaya la mano con el eneldo, que es muy dominante.

•Añadimos el calabacín y la cebolla cuando ya hayan soltado todo el líquido, e incorporamos un huevo batido y dos o tres cucharadas de pan rallado. Tiene que quedar una mezcla que se pueda manejar con las manos para hacer las bolas.

•Formamos las bolas, claro, las pasamos por harina y las freímos en abundante aceite de oliva bien caliente.

RECETA: MPRIAM

(VERDURAS ASADAS AL ESTILO GRIEGO)

Aunque dé cosa encender el horno en un verano mediterráneo, este plato de verduras te deja nuevo. Prepárese, a ser posible, con verduras del propio jardín, y consúmase, necesariamente, en buena compañía.

Elaboración

•Lavamos bien una berenjena grande y dos calabacines, y cortamos todo en trozos grandes, que disponemos en una bandeja de horno.

•Pelamos una cebolla y una patata grande, y las cortamos en rodajas gruesas.

•Por último, quitamos las hojas exteriores y más secas de un puerro, y lo troceamos también.

•Espolvoreamos con sal y pimienta, y echamos por encima una cantidad abrumadora de aceite de oliva, como dos cacillos. Lo regamos con el zumo de un limón y removemos bien para ahogar todas las verduras en aceite.

•Horneamos 45 minutos a 200 grados, removiendo de cuando en cuando.

•Servimos nuestras verduras con queso feta en dados por encima y tanto orégano como apetezca.

5

Filosofía cristiana medieval

Los pucheros de Dios

LA EDAD MEDIA TIENE MERECIDA MALA FAMA en casi todos los aspectos, y uno de ellos es la (escasa) diversidad en la gastronomía y el pensamiento, que vuelven a ir de la mano. En diez siglos, la una y el otro cambiaron muy poco, y estuvieron constantemente marcados por la Iglesia: el consumo de carne, lácteos y huevos estaba prohibido durante un tercio del año, cosa que de todos modos tampoco debía de notar mucho el pueblo llano, que no se habría podido permitir estos ingredientes. Y si el consumo de carne estaba limitado, del pensamiento libre mejor ni hablamos. En caso de duda, preguntar a Giordano Bruno.

El ayuno tenía como objetivo castigar el cuerpo y, por tanto, dar fuerza al alma, pero esto se quedaba sobre el papel, en una serie de regulaciones complejas y agobiantes. Como dice Bridget Ann Henisch en su Fast and Feast: Food in Medieval Society: «Está en la naturaleza del ser humano construir una prisión de normas y regulaciones para encerrarse, y luego dedicar el mismo ingenio y esfuerzo a retorcerlas para salir de ella». La Cuaresma era un reto, y el objetivo era encontrar los trucos para eludirla. No era posible hacer caso omiso de sus muchos días, pero al menos se podían ahogar los pesares en bebida: ya desde el principio se aceptó que los líquidos no rompían el ayuno, y una Biblia registrada a fondo daba la razón a esta decisión de la Iglesia con textos como el firmado por una autoridad incontestable, san Pablo: «Ya no bebas agua, sino usa de un poco de vino por causa

de tu estómago y de tus frecuentes enfermedades» (1 Tim. 5, 23).

En este sentido, se podría definir la Edad Media como una lucha constante del pensamiento y la vida por escapar de la cárcel del dogma religioso; con poco éxito en ambos temas, pero al menos dieron lugar a ejemplos de ingenio dignos del Lazarillo. Por ejemplo, cualquier animal acuático contaba como pescado, incluyendo los castores, que por lo visto eran un manjar. Y se cuenta que unos monjes avispados tiraron un cerdo al río para que otros lo sacaran corriente abajo, milagrosamente transmutado en alimento permitido durante los días de Cuaresma.

La reflexión filosófica de los padres de la Iglesia acerca de la gastronomía se centra en un único punto: la gula. De obsesión iban sobrados. Juan Crisóstomo, uno de los padres de la Iglesia del Oriente, consideraba la gula como la fuente del pecado original, tomándose muy literalmente el deseo irrefrenable de Eva por morder la manzana y meter en el mismo lío al calzonazos de Adán.

Pero de todos los padres de la Iglesia, el que dedicó más líneas al asunto de la gula fue Gregorio Magno, que la define como «avidez del vientre»: para él, excederse en la mesa es una ofensa a Dios y una debilidad del espíritu que ata nuestro cuerpo a este valle de lágrimas. «Es imposible librar la batalla espiritual si no se vence a este enemigo interior, que es la gula», nos dice todo convencido. «Cuando manda la gula, los hombres se pierden en todo aquello en lo que se han comportado bien, y si no se domina el vientre, este mata todas las virtudes». Y como solo los pecados capitales pueden matar las virtudes, la conclusión es obvia e inmediata: la gula es un pecado capital, y probablemente, por orden de antigüedad, el primero.

A Gregorio Magno debemos la ideaca de prohibir el consumo de carne durante la Cuaresma. En sus cartas a san Agustín de Canterbury, presumía de que en su comunidad se abstenían «de comer carne y todo aquello que viene de la carne: la leche, el queso y los huevos».

A continuación, las cinco formas de gula:

1. Praepopere , o comer entre horas (adiós a la industria del aperitivo).

2. Laute , o comer alimentos demasiado lujosos (esto es peliagudo, porque hoy en día entra en esa categoría un buen tomate).

3. Nimis , o comer de manera excesiva (todo el norte de España vive en pecado).

4. Ardenter , o comer con ansia (mal asunto para la vida moderna y sus prisas).

5. Studiose , o comer alimentos a los que se ha dedicado demasiado tiempo y esmero (di adiós a Ferran Adrià).

Que para Gregorio Magno tienen seis efectos (alguna hacía doblete):

1. Nubla la mente.

2. Entorpece las piernas.

3. Produce ceguera y somnolencia.

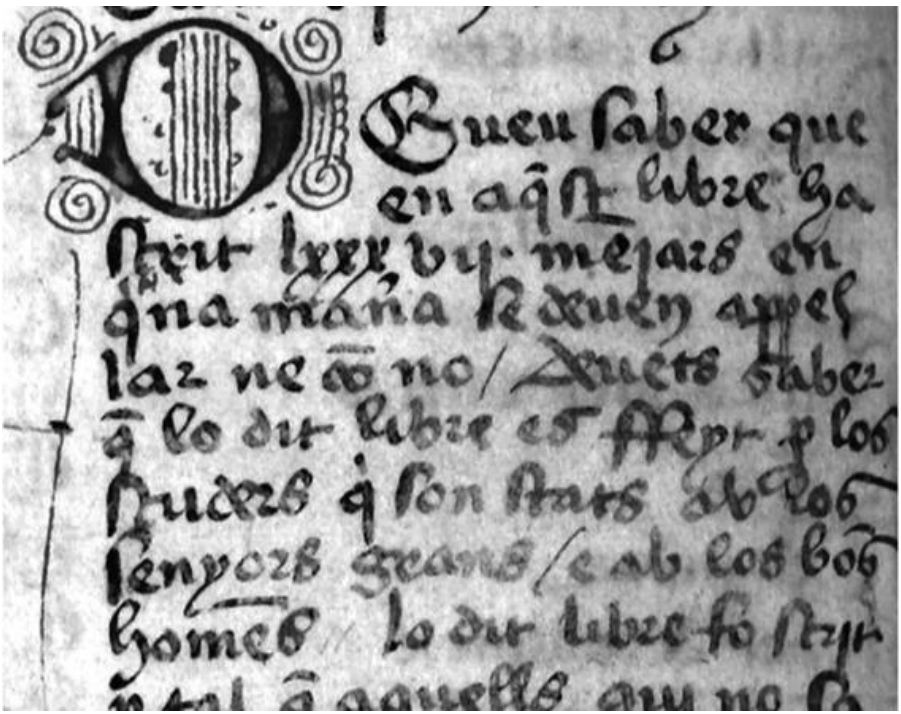
4. Es la antesala de la pereza.

5. Es hermana de la lujuria.

6. Es madre de la necia alegría, la procacidad, la inmundicia, la locuacidad y el embrutecimiento.

Los textos de la época no dudan en declarar que la gula es el pecado propio del monje. De hecho, si su máquina del tiempo se queda atascada en la Edad Media y tiene que elegir entre la cocina de palacio y el refectorio del monasterio, no dude el lector avispado en elegir lo segundo: es más que probable que el monasterio estuviera mejor abastecido, gracias al producto de proximidad que en forma de diezmos le llevaban los campesinos de la zona. Muchos monasterios

desarrollaron recetas que conservan celosamente hasta la actualidad, o tan celosamente como se puede conservar algo en estos tiempos de internet y print on demand. Las ha documentado y sistematizado Jaume Fàbrega en su libro imprescindible Cuina monàstica: Les receptes dels nostres monestir. Los amantes de las emociones fuertes y las fuentes originales pueden buscar el Llibre de Sent Soví, un recetario de 1324 escrito en catalán; no se conserva el nombre del autor, pero todo indica que era un clérigo, probablemente el franciscano Francesc Eiximenis.



Si podemos sobrevivir a consejos como machacar la cabeza de la gallina para hacer mejor caldo, el Llibre de Sent Soví es una lectura deliciosa.

Por otra parte, hacia el final de la Edad Media, los nobles, reyes y grandes señores en general empezaron a ver la ventaja de contar con cocineros de alto nivel entre su personal de servicio, y los cocineros se vinieron arriba ya desde muy pronto. Así nacieron chefs estrella como Johannes Bockenheim, en la cocina del papa Martín V, del que tiene justa fama la «Tortilla de naranja para prostitutas y rufianes», incluida

en Registrum coquinae. La receta viene a ser así: «Cómo se hace una tortilla de naranja: coge huevos y rómpelos, con naranjas, tantas como quieras. Añade el jugo de estas a los huevos con azúcar, luego pon grasa y calienta en la sartén y añade los huevos. Esta receta es para rufianes y rameras descaradas».

San Agustín: el converso que sabe de lo que habla

Arrepentidos los quiere el Señor. San Agustín, después de probarlo todo y sabiendo de lo que hablaba, también criticó la gula, y ya se sabe lo que pasa con los conversos: no hay nadie más feroz en el ejercicio de la abstinencia de lo que antes abusó, ni más dogmático en la condena cuando ve a otros disfrutando de los placeres aunque sea con moderación absoluta. Agustín opinaba que el mero disfrute de cualquier alimento era ya un pecado. O sea, no tenía nada en contra de que la gente comiera y bebiera, siempre y cuando no les gustara.

Posidio, gran amigo y biógrafo del obispo de Hipona, además de colega en santidad, nos cuenta en Vida de San Agustín cómo fue el cambio de costumbres gastronómicas, tras haber disfrutado de los lujos y placeres de las mesas de los prostíbulos de Roma:

La mesa era parca y frugal, donde abundaban verduras y legumbres, y algunas veces carne, por miramiento a los huéspedes y a personas delicadas. No faltaba el vino en ella, porque sabía y enseñaba, como el Apóstol, que toda criatura es buena, y nada hay reprobable tomado con hacimiento de gracias, pues con la palabra de Dios y la oración queda santificado. Igualmente escribió el mismo san Agustín en las Confesiones: «No temo la inmundicia del manjar, sino la impureza de mi apetito. Sé que fue permitido a Noé comer de todo género de carne comestible y que Elías cobró vigor comiendo carne. Sé que Juan en su prodigioso ascetismo no se mancilló por comer insectos volátiles, flacas langostas del desierto. Y, en cambio, también sé que Esaú se dejó seducir por el violento apetito de una escudilla de lentejas. Y sé que David se reprendió a sí mismo por árido y agudo deseo de agua. Y sé, por fin, que nuestro Rey fue tentado no de carne, sino de pan. Y por eso mismo mereció improbaciones el pueblo israelita en el

desierto, no porque deseó carnes, sino porque por el apetito de la comida murmuró contra el Señor». Sobre el uso del vino tenemos también la doctrina del Apóstol, que dice a Timoteo: «No bebas ya agua sola, sino toma un poco de vino, por el mal de estómago y tus frecuentes enfermedades» [1 Tim. 5, 23]. Usaba solo cucharas de plata, pero todo el resto de la vajilla era de arcilla, de madera o de mármol, y esto no por forzada indigencia, sino por voluntaria pobreza. Se mostraba también siempre muy hospitalario. Y en la mesa le atraía más la lectura y la conversación que el apetito de comer y beber. Contra la pestilencia de la murmuración tenía este aviso escrito en verso: «El que es amigo de roer vidas ajenas, / no es digno de sentarse en esta mesa». Y amonestaba a los invitados a no salpicar la conversación con chismes y detracciones; en cierta ocasión, en que unos obispos muy familiares suyos daban rienda suelta a sus lenguas, contraviniendo a lo prescrito, los amonestó muy severamente, diciendo con pena que o habían de borrarse aquellos versos o él se levantaría de la mesa para retirarse a su habitación. De esta escena fuimos testigos yo y otros comensales.

Con el apoyo de san Pablo, Agustín nunca le dio la espalda a un buen vino; sin embargo, quizá curado de espanto tras su truculenta juventud, no soportaba la sola idea de la borrachera, no digamos ya de presenciarla. Si leemos sus muchas filípicas contra la ebriedad, casi podríamos pensar que los cristianos de la época, especialmente los clérigos, se pasaban la vida borrachos como cubas.

También se queja en sus cartas de que nadie lo toma en serio cuando despotrica contra la bebida, según cuenta A. G. Hamman en La vida cotidiana en África del norte en tiempos de San Agustín:

Al leer las numerosas filípicas de Agustín en contra de la borrachera —uno de sus temas acostumbrados—, se puede concluir que muchos feligreses pasaban el domingo en las viñas del Señor. Las llamadas de atención de Agustín provocan más hilaridad que reprobación. El abuso del vino hace también estragos entre clérigos, dice el pastor de Hipona, e incluso entre los obispos. Otro día, el predicador hace referencia a los compadres de taberna, aquellos asiduos invertebrados. Agustín se queja porque sus advertencias, lejos de ser escuchadas, alimentan más bien la sonrisa. Un día de bautismo, las

recomendaciones se hacen más apremiantes para que los fieles no vuelvan por la tarde en estado ebrio. Con ocasión de la comunión solemne, la familia animaba al adolescente: Bebe, ya eres hombre. Y Agustín observa: «Lejos de censurarles, celebran su hazaña». Al tribuno Bonifacio, Comandante de África del Norte, que interroga al obispo sobre la manera de vivir como buen soldado, este le responde: «Beban un poco menos». En el Museo del Bardo se encuentra la estatua de una anciana ebria, parroquiana de Hipona o de Cartago; lleva en la mano una botella, y admite en un latín macarrónico: «Quizá sea yo un poco aficionada a la divina botella, pero esto me da calor y me sienta muy bien».

En los monasterios, probablemente muy a pesar de san Agustín, se producía cerveza, en cierto modo, para sobrevivir. Las comunidades cerradas no tenían acceso a ciertos alimentos, y además la cerveza era una manera de potabilizar el agua; por eso se permitía hasta en tiempos de ayuno (gracias también al permiso explícito de san Pablo; quien dice vino, dice cerveza).

Martin Zuber, maestro cervecero y sumiller de la empresa cervecera Paulaner, cuenta que, durante la Cuaresma, los alimentos sólidos estaban prohibidos. Para no tener que subsistir a base de agua, se decantaron por el alimento propio de la región que se ajustaba a sus necesidades, la cerveza, que con sus carbohidratos los ayudaba a sobrevivir al ayuno y recibió el nombre de «pan líquido». En Estados Unidos, el periodista cristiano J. Wilson se tomó como misión personal demostrar que esta dieta era practicable, y durante una cuaresma entera no consumió otra cosa que cerveza (cuatro los días de diario, cinco los de fin de semana, es de suponer que por hacer un extra). Sobrevivió a la experiencia, que incluso le pareció «transformadora».

Emulando a Platón, san Agustín también escribió su Banquete, De Beata Vita, en el que el anfitrión es él con todo su ego, en lugar del dramaturgo Agatón. Y donde Platón hablaba del amor, Agustín habla de la temperanza en el comer. Allá cada uno con sus prioridades. San Agustín invita virtualmente a su casa a un grupo de comensales, que no solo comen poco y miseria, sino que encima tienen que aguantar las monsergas del obispo, a saber:

•Cualquier placer impide alcanzar la verdad y, por supuesto, la salvación.

•El hombre necesita la virtud para ser feliz, y la madre de todas las virtudes es la frugalidad (así que con aquel banquete miserable les estaba haciendo un favor).

•La abundancia hay que limitarla a los bienes espirituales.

•Un ejemplo de moderación es no exigir más de lo que se ofrece en un convite (a buen entendedor...).

•La moderación ayuda al sabio a entender su propio cuerpo y a evitar sufrimientos innecesarios.

•El fin último del hombre no es disfrutar de la comida y de la bebida, sino Dios, así que sus intereses se han de supeditar a los intereses divinos.

No ha quedado constancia de si hubo segundo banquete, o de si alguno de los invitados quiso repetir.

La gula según el Bosco.

La gula según Durero.

Tomás de Aquino

Es algo menos fundamentalista que Agustín y Gregorio, pero hay que reconocer que estos habían dejado el listón muy alto.

Para Tomás de Aquino, no todo disfrute de la comida o bebida es gula, solo el deseo desordenado, el que no está regulado por la razón. «Solo comete pecado de gula quien se excede en la cantidad de comida conscientemente, llevado por el placer producido por los alimentos» (Suma Teológica, II-IIae, cuestión 148, art. 1). O sea, si es por un despiste, aquí no ha pasado nada. Además, distingue en el acto de comer dos aspectos bien diferenciados: el alimento en sí y el acto de consumirlo (y ninguno de los dos está a salvo de llevarnos a la gula):

•El alimento: caemos en el pecado de la gula si lo consumimos en exceso, o si tiene una preparación demasiado esmerada.

•El acto de comer: es gula si comemos deprisa, con voracidad o antes de la hora.

Está claro que esquivar la gula con santo Tomás es tan complicado como con cualquiera de sus predecesores: según él, para no caer en las trampas de la gula hay que vigilar no solo el cuánto, sino también el qué, el cómo y el cuándo se come. Por su apodo de «el buey silencioso», que así lo llamaban sus compañeros, Tomás debió de tener sus más y sus menos con el pecado de la gula, que cuentan las malas lenguas que lo llevó a ocupar dos pupitres a la vez. Como san Agustín, santo Tomás sabía de lo que hablaba.

[...] la gula se ocupa del deleite inmoderado en la comida y la bebida. Por tanto, han de considerarse hijas de ella los vicios que son fruto de ese deleite inmoderado. Estos pueden considerarse por parte del alma y del cuerpo. Por parte del alma podemos verlas bajo un doble aspecto. En primer lugar, por orden a la razón, cuya agudeza se embota por la falta de moderación en la comida y la bebida. Aquí queda incluida la ceguera mental, fruto de la fumosidad de los alimentos, que llegan a perturbar a la inteligencia, mientras que, en el extremo opuesto, la abstinencia favorece la agudeza de percepción, según se dice en Ecl. 2, 3: «Pensé en liberar mi carne del poder del vino para elevar mi alma hasta la sabiduría». En segundo lugar, por

orden al apetito, que sufre múltiples desarreglos a causa de la falta de moderación en la comida y la bebida una vez adormecida la razón, que es la que dirige. Bajo este aspecto queda incluida la necia alegría, ya que todas las otras pasiones desordenadas dicen orden a la alegría y la tristeza, tal como leemos en II Ethic. Esto mismo se expresa en Esd. 3, 20: «El vino hace creer que todo es seguridad y gozo». En tercer lugar, en cuanto a la abundancia de palabra, se incluye la locuacidad, porque, como dice San Gregorio en su Pastoral, «si los dominados por la gula no fueran tan locuaces, el rico que se ocupaba diariamente en festines espléndidos no tendría la lengua tan inflamada por el fuego». En cuarto lugar, en orden al acto mismo desordenado, se incluye la bufonería, es decir, la alegría tonta de la ausencia de razón, la cual, del mismo modo que no puede evitar las palabras, tampoco puede evitar los gritos externos. Por eso, al comentar el pasaje de Ef. «palabras necias y ridículas», dice la Glosa: «Es lo que los necios llaman bufonería, es decir, la jocosidad, la que provoca la risa». Ambos pueden referirse, no obstante, a las palabras por las que suele pecarse, bien porque son superfluas, como sucede en la locuacidad, o porque no son honestas, como en la bufonería.

(Suma Teológica, II-IIae, cuestión 148, art. 6)

Y contra la gula, ayuno, recomienda santo Tomás... Pero tampoco es la panacea, y la dieta de ayuno intermitente —tan de moda hoy en día— no nos llevará derechos al Paraíso. Para empezar, santo Tomás deja bien claro que el ayuno en sí no es un acto de virtud:

1. Todo acto de virtud es siempre agradable a Dios. Pero el ayuno no siempre lo es, según leemos en Is. 58, 3: «¿Por qué ayunamos y no te fijaste?». Luego el ayuno no es acto de virtud.

2. Ningún acto de virtud se aparta nunca de su justo medio. Pero el ayuno se aparta, porque lo que se toma como justo medio en la virtud de la abstinencia es el remediar una necesidad natural. Pero el ayuno quita algo a esa necesidad: de lo contrario, los que no ayunan no practicarían la virtud de la abstinencia. Por tanto, el ayuno no es un acto de virtud.

3. No es acto de virtud aquello que es común a buenos y malos. Pero el ayuno lo es, ya que, antes de tomar alimento, todos están en

ayunas. Luego el ayuno no es acto de virtud.

(Suma Teológica, II-IIae, cuestión 147, art. 1)

Queda bien claro que el banquete celestial que se prometía a los cristianos iba a ser, si de los padres y doctores de la Iglesia dependía, un acontecimiento muy muy metafórico.

RECETA: CERDO A LA ALENTEJANA

No hay constancia, pero el río en el que se transformaba la carne en pescado bien podría haber sido el Tajo, y los frailes habrían preparado un magnífico cerdo a la alentejana, criado a bellota en el Alentejo portugués (Alentejo viene de «allende el Tajo») y después pasado por agua.

Ingredientes

¾ kg de magro de cerdo en dados

½ kg de almejas bien limpias, lavadas en varias aguas

1 kg de patatas en dados y fritas

4 dientes de ajo picados

½ vaso de vino blanco

Aceite de oliva

2 cucharadas de manteca de cerdo

1 cucharada de pimentón dulce

2 hojas de laurel

1 cucharada de cilantro, sal y pimienta

Elaboración

•Ponemos en un cuenco grande el ajo, el pimentón, un par de hojas de laurel, sal y pimienta, y luego añadimos el vino blanco.

•Removemos bien, añadimos el cerdo y le damos vueltas con las manos para que los dados se impregnen por todas partes.

•Tapamos y lo dejamos reposar en la nevera varias horas (si es toda la noche, mejor).

•En una sartén amplia, derretimos la manteca con un buen chorro de aceite. Añadimos el cerdo escurrido y damos vueltas para que se dore por todos lados. Bajamos el fuego y añadimos el líquido de macerar.

•Tapamos y dejamos hacer media hora, removiendo de cuando en cuando hasta que la carne quede bien hecha. Si hay demasiado líquido, subimos el fuego los últimos minutos para que se evapore.

•Añadimos las almejas, tapamos y esperamos (un par de minutos) a que se abran.

•Cuando las almejas estén listas, echamos por encima las patatas fritas y más cilantro picado, y servimos de inmediato.

6

Filosofía árabe y judía en el Medievo

———

La reconquista del placer

CON RESPECTO A LA COMIDA, no todo en la Edad Media fue pecado, culpabilidad y gula, por la sencilla razón de que no todo en la Edad Media fue cristianismo de corte fundamentalista, gazmoño y mojigato. Afortunadamente, hubo otras corrientes que aportaron nuevos y exóticos sabores tanto a la filosofía como a la gastronomía, entre ellas la árabe y la judía.

Gastrosofía árabe

Viajemos a «el lugar por donde se eleva cualquier astro», a al-Ándalus, término árabe que alude a la salida de Venus, que los griegos llamaron Hésperos o Hesperia. En realidad, Venus no sale por ningún sitio, pero la luz del Sol no nos deja verlo. De ese modo, la aparición de esa luz en el firmamento sucede solo cuando Helios se oculta tras el horizonte. Al-Ándalus es, por tanto, la tierra de Venus, una manera indirecta de referirse al lugar por donde se pone el Sol, o sea, el Poniente, Hispania o Span de la Antigüedad clásica. Los primeros dinares de oro acuñados en Córdoba por los árabes así lo indican: por un lado muestran «al-Ándalus» junto al término en latín span; por el otro, una estrella de ocho puntas, un símbolo de Venus conocido desde la época de Babilonia, la diosa de los jardines y los campos, del

amor y la belleza, de la carne y la sensualidad, de la fertilidad y el goce, de la vida y la salud, de los jergones y la fruta madura, de la manzana y el deseo, del sudor y el jazmín, de los labios y el fuego, del aire cálido de la noche y el agua refrescante del aljibe. El intenso amor de la cultura andalusí por el cultivo del placer y, en especial, por la gastronomía lo recoge su propia poesía:

Lo que vale un imperio es una torta de tafaya de gallinas cebadas y exquisitas.

Si me preguntaran: «¿De quién andas prendado y por qué viertes tantas lágrimas?», diría: «Por el escabeche, por las yummaliyyas y por un asado de cordero tierno con hojas de pan fino». Unas gachas de sémola son para mí más dulces que la saliva del amado cuando lo estrecho.

(

MUHHAMMAD B. MAS'UD

,

poeta herbolario del siglo

XI

)

Abū al-Walīd'Muhammad ibn Aḥmad ibn Muḥammad ibn Rušd, más conocido como Averroes por motivos prácticos, fue uno de los filósofos más importantes de estas tierras de Venus. Nacido en la Córdoba califal del siglo XII, desde joven quedó absorbido por el estudio de la medicina, el derecho, las matemáticas, la astronomía y la filosofía. Solo dos días de su vida dejó de estudiar: el de su boda y el de la muerte de su padre. La parte de la casa que veneró con más dedicación y esmero fue su rica biblioteca, esa habitación que siempre huele a libertad, a asombro y a tiempo detenido. En una época en la que Sevilla era la capital de los grandes músicos y Córdoba, la de los grandes sabios, el califa Yusuf lo nombró gran médico de cámara, porque nadie en el mundo conocía mejor que Averroes lo que un

cuerpo humano necesita para vivir en plenitud.

La obra principal de Averroes como médico es sin duda el Kitāb al-Kulliyyāt fil-ṭibb, el Tratado universal de la medicina o Tratado de generalidades de la medicina, que consta de siete libros:

43003

Colliget Auer.

Habes in hoc volumine/studiose lector/glorioſi illius ſenis Abbomeron Abinzoar Libruz theyſir/quo nihil forſitã exactius in medicina reperies ellaboratũ. Habes ꝛ Auerrois librum Colliget quem ſatis laudaſſe puto cuz Auerrois eſſe prædixerim. eũqz quibuſdaz nouis ꝛ perellegantibus marginalibus additionibus exornatuz. Auperqz ea cura emendatũ ꝛ impreſſum vt nihil preterea ſuperſit quod vel eius integritati vel ornamento horum operum deſiderari poſſit.

M D XXX

L B.

Traducción latina de los textos médicos de Averroes.

•Libro 1: Anatomía , o conocimiento del cuerpo humano en sus aspectos que podemos describir.

•Libro 2: Fisiología , o funcionamiento normal del cuerpo humano y de cada una de sus partes.

•Libro 3: Patología , o descripción detallada y organizada de las enfermedades.

•Libro 4: Semiótica , o descripción de los diferentes síntomas.

•Libro 5: Terapéutica , o descripción de la ciencia de la curación, con descripciones de alimentos convenientes, así como de diferentes medicinas, su fabricación y su aplicación.

•Libro 6: Higiene , o detalle de los requisitos necesarios para conservar la salud.

•Libro 7: Medicación , o el arte del diagnóstico y la aplicación de los diferentes tratamientos.

La dietética fue una de las ramas de la medicina a la que más importancia dio Averroes (y es la razón de que tenga un lugar de honor en estas páginas, claro). Para el sabio, la dieta debe ajustarse a cada individuo, ya sea para tratar la enfermedad o para prevenirla. Dice Averroes en su opúsculo Sobre la conservación de la salud:

La preservación de la salud depende de dos cosas: el cuidado de la buena digestión y el cuidado de la evacuación de los excedentes del cuerpo. El primer objetivo se logra seleccionando los alimentos adecuados para el organismo tanto en calidad como en cantidad, y el momento conveniente de su ingestión y distribución. El segundo, la evacuación de los excedentes ha de cuidarse tanto como el primero, y se efectuará de dos maneras, esto es, mediante el ejercicio o mediante la ingesta de medicamentos que expelan los excedentes del cuerpo.

La dieta ha de buscar un nutriente que sustituya, reemplace y compense las partes que del cuerpo se desintegran en humo, vapor, orina, sudor y desecación interna, a través de un proceso de asimilación de los alimentos a la naturaleza propia del organismo. Y

es que lo que comemos no solo es fundamental para el estado físico de nuestro cuerpo, sino que también tiene una influencia enorme en el bienestar emocional. Por tanto, es importante adecuar la dieta que llevamos a nuestra persona y circunstancias, teniendo en cuenta todos los factores que nos condicionan: metabolismo, profesión, hábitos, clima y región en la que vivimos... A la hora de comer, lo que menos tiene que preocuparnos es cometer el pecado de la gula. Lo importante es conservar la salud del cuerpo y del espíritu y, sobre todo, de disfrutar al máximo del placer de comer. Averroes reflexionó sobre la sensualidad sin mancharla con conceptos de pecado, ya que el camino hacia Dios no es para nada el que había señalado Orígenes a muchos grandes teólogos medievales con su autocapadura, el del sufrimiento. El placer es, para Averroes, un regalo de un Dios. Y Dios rechaza el dolor, ya que no ha enviado ningún padecimiento sin enviar también una cura para él.

El AOVE lo cura todo

En su tratado de medicina, Averroes, ensalza las virtudes del consumo del aceite que hoy conocemos como AOVE (aceite de olive virgen extra), ese exquisito zumo de las aceitunas de mayor calidad que se produce en una almazara o molino de aceite mediante un proceso puramente mecánico. En el Kulliyyāt afirma que todo alimento condimentado con esta grasa es sano y nutritivo si el aceite es fresco y ligeramente ácido. Recordemos que otro de los indicadores del AOVE es que la cantidad de ácidos grasos libres sea inferior al 0,8 %. De hecho, la acidez de un AOVE de calidad superior no suele ser mayor al 0,3 %. Como técnica culinaria, Averroes recomienda el rehogado, que nos dice la RAE que consiste en sofreír un alimento para que se impregne de la grasa:

Por lo general es adecuada para el hombre toda la sustancia del aceite, por lo cual en nuestra tierra solo se condimenta la carne con él, ya que este es el mejor modo de atemperar, al que llamamos rehogo. He aquí cómo se hace: se toma el aceite y se vierte en cazuela, colocándose enseguida la carne y añadiendo agua caliente poco a poco, pero sin que llegue a hervir...

Dentro de los métodos de cocción en medio graso podemos rehogar y sofreír, dos técnicas cuya principal diferencia radica en la temperatura. Sofreír significa «poco frito» y consiste en cocinar a fuego lento en una sartén con aceite para que los alimentos se hagan poco a poco, soltando sus jugos hasta que queden dorados. Se suele usar con verduras cortadas en pequeños trozos, que se cocinan posteriormente en guisos de carne, pescado o legumbres. En cambio, para rehogar, como aconseja Averroes, se debe usar una cazuela precalentada con aceite, en la que se introducen los alimentos a una temperatura más alta que cuando sofreímos pero siempre inferior a 100 grados centígrados. Una vez añadidos los ingredientes, removemos de forma constante consiguiendo con ello que el calor sea uniforme y todos se hagan por igual. Se rehogan sobre todo verduras como cebolla, pimiento, ajo, zanahoria o calabacín para estofados o salsas.

Averroes dedica tres capítulos enteros del libro quinto de su Tratado de generalidades de la medicina al tema del gusto y los sabores, pero es más que probable que su aportación al tema fuera mucho más lejos. En la Biblioteca Palatina de Parma se ha encontrado un manuscrito que, según los especialistas, encaja con lo que sabemos de uno de los libros perdidos de Averroes, el Libro de las plantas, e incluye párrafos tan tentadores como el siguiente:

La grasa es agradable y también dulce, y su sustancia es acuosa y aérea, como la grasa animal, el aceite de oliva, las aceitunas y otras cosas de las que sale el aceite. La grasa y el dulzor pertenecen al mismo género que lo cálido y lo húmedo, pero la diferencia entre estas cosas es que lo húmedo de lo dulce es viscoso y espeso, a mitad de camino entre espeso y fluido, y es semejante a la humedad del aire. Debido a esto, la grasa es el más apropiado de todos los gustos para nutrir la calidez natural; esto se demuestra por el hecho de que el aceite de oliva y las sustancias aceitosas proporcionan al hombre nutrición externa.

Ahora bien, nada cura más y mejor, para Averroes, que unos huevos fritos. Los huevos lo curan todo, desde los dolores oculares hasta las almorranas. Sobre ellos, afirma el sabio de al-Ándalus que cuando se fríen en aceite de oliva son muy buenos, ya que las cosas que se

condimentan con aceite son muy nutritivas; pero el aceite debe ser nuevo, «con poca acidez y de aceitunas. Por lo general, es un alimento muy adecuado para el hombre». Que se sepa, la receta más antigua de huevos fritos es de Averroes:

Se cuecen los huevos y se les quita la cáscara. Se parten en dos y se les saca la yema que se mezcla con cilantro verde, jugo de cebolla, especias y canela. Con esa pasta se rellenan. Se atan con un hilo y se sujetan con un palillo. Se rebozan con clara de huevo, azafrán y harina y se fríen en aceite muy suave que no sea ácido. Y sea lo que Dios quiera.

(Vale, son huevos fritos, pero no tal como los conocemos).

Los libros de medicina de Averroes se confunden fácilmente con tratados de gastronomía, ya que el sabio cordobés trufó sus páginas con recetas y reflexiones sobre la comida, que consideraba la manifestación del espíritu de un pueblo. Y si la medicina se confunde con la gastronomía, esta última, como se pretende en este libro, se fusiona con la filosofía. Las reflexiones sobre la comida llevan a Averroes a defender el mestizaje, la diversidad y el cosmopolitismo, pues si por algo tiene un valor especial la gastronomía andalusí es por la mezcla de las cocinas judía, bereber, cristiana y árabe. Es difícil controlar los impulsos y no ponerse a salivar cual perro de Pávlov al leer las recomendaciones que Averroes nos hace de platos típicos de al-Ándalus: sopa de sémola con legumbres y cordero; variedad de potajes de verduras, legumbres y hierbas aromáticas, entre los que destaca el de garbanzos con espinacas; multitud de maneras de preparar el cuscús de verdura o carne; todo tipo de aceitunas aliñadas; cabeza de cordero especiada y asada; salchichas picantes de cordero y de cabra; albóndigas especiadas y aromatizadas con hierbas; jamón de ciervo; pastelas de hojaldres con pichones, perdices, azúcar, canela y frutos secos; confituras de calabaza, zanahoria y nuez, melón y berenjena; repostería sobre una base de miel, almendras, frutas secas y especias; refrescos de amapola, hibisco, manzana, membrillo, rosas, uvas, limas y granadas; horchatas y leches de almendra...

El collar único

Posiblemente sea en la cultura andalusí donde mejor se fusionan filosofía y gastronomía. El Collar es un voluminoso compendio que enseñó a los andalusíes qué era ser andalusí y cómo cultivar el «humanismo» árabe. Su propósito era formar en la cultura oriental a los funcionarios de la dinastía omeya. No se sabe mucho de la vida personal de su autor, Ibn Abd Rabbihi de Córdoba (860-940), tan solo que era mawlā o cliente de la familia omeya y que llegó a ser el poeta oficial del califa Abd al-Raḥmān III (912-961) y que su obra generó bastante controversia. Sus admiradores la llamaban «El collar único» y sus detractores, como el poeta al-Qalfāð, «La ristra de ajos».

El Collar se llama así porque está estructurado en forma de colgante con veinticinco capítulos que llevan cada uno el nombre de una piedra preciosa: los doce primeros capítulos, seguidos de un ordinal: perla primera, esmeralda primera, etc.; el capítulo número trece es una piedra única como si fuese el centro del collar, y los doce siguientes repiten la piedra preciosa con su ordinal: perla segunda, esmeralda segunda, etc. Así, las piedras preciosas que conforman este extraordinario collar son: el gobierno de los pueblos, la guerra, la generosidad, las embajadas, sobre cómo hay que dirigirse a los soberanos; paremiología, sermones y temas ascéticos, pésames y oraciones fúnebres; historia de la Arabia preislámica; genealogías y virtudes de los árabes; el lenguaje de los beduinos; respuestas ingeniosas; la oratoria y el arte epistolar; anécdotas de los califas de Oriente, los ministros y gobernadores; las hazañas de los árabes preislámicos; la métrica árabe, la música y el canto; las mujeres, los avaros y los niños; la naturaleza del hombre y de los animales, y la que nos interesa, la perla número veinticuatro dedicada a los alimentos, el modo correcto de guisarlos y presentarlos en las mesas de los hombres selectos, sobre cómo se debe masticar, sobre las bebidas adecuadas para cada alimento, sobre las horas buenas para comer y, para finalizar, sobre los chistes, anécdotas, bromas y conversaciones que deben amenizar el banquete.

En esta obra, Ibn Abd Rabbihi trata la alimentación y las bebidas con estilo didáctico y recurre al uso de poesía, anécdotas, testimonios de grandes personalidades o proverbios como este:

Dijo el Profeta, Dios lo bendiga y salve: la comida de dos personas es suficiente para una tercera, y la comida de tres personas es suficiente para una cuarta.

Vamos, que donde comen dos comen tres, lo diga el Profeta o la madre del Profeta.

RECETA: PASTELA DE POLLO

La receta tradicional requiere carne de pichón, sí, pero también pide warqa, unas hojas de masa finísima, estirada a mano, aunque nosotros lo vamos a hacer con pasta filo normal y corriente. Si la pasta filo es aceptable como sustituto de la warqa, aceptamos el pollo como sustituto del pichón, solo faltaría. No es receta que se prepare en un momento, pero vale la pena hacerla para un día de fiesta.

Ingredientes

2 contramuslos de pollo

1 cebolla pequeña

un manojito de perejil

un puñadito de cilantro

3 huevos

75 g de almendra cruda

1 cucharadita de miel

½ cucharadita rasa de cúrcuma

¼ de cucharadita rasa de jengibre

un pellizco de azafrán

1 cucharadita de azúcar glas (y algo más para espolvorear)

½ cucharadita de canela (para espolvorear)

5 hojas de pasta filo

75 g de mantequilla fundida

Aceite, sal y pimienta

Elaboración

•Ponemos a calentar un buen chorrete de aceite en una cazuela de fondo grueso, y a continuación añadimos el pollo y la cebolla en aros. Le damos unas vueltas y dejamos hacer 5 minutos a fuego medio.

•Añadimos el perejil y el cilantro (solo las hojas y todo muy picado), así como las especias. Removemos bien y agregamos medio litro de agua. Tapamos dejando un espacio para que salga el vapor y dejamos cocinar a fuego medio 45-60 minutos o hasta que el pollo esté bien tierno. Apagamos el fuego, sacamos solo el pollo y lo dejamos enfriar.

•Mientras el pollo se enfría, añadimos a la cazuela la miel, removemos y dejamos hacer sin tapar hasta que el líquido se evapore por completo. En este momento añadimos los huevos, bajamos el fuego y removemos hasta que estén cuajados. Apagamos y dejamos enfriar.

•Ponemos un poco de aceite en una sartén y tostamos las almendras a fuego medio. Tienen que oler de maravilla y coger un poco de calor, pero no mucho. Las metemos en la picadora y pulsamos unas cuantas veces para picarlas bien, pero sin reducirlas a una pasta.

•Transferimos la picada a un cuenco, añadimos el azúcar glas y la canela, y mezclamos bien. Dejamos enfriar.

•Una vez tibio el pollo, cuando lo podamos manejar sin quemarnos, quitamos la piel y los huesos, y lo desmenuzamos.

•Precalentamos el horno a 220 grados y untamos con mantequilla un molde redondo pequeño.

•Para trabajar con la pasta filo, es preciso asegurarnos de que tenemos solo una lámina cada vez en la encimera, y las demás están en el paquete o tapadas con un paño ligeramente húmedo. De lo contrario, se secarán y serán muy quebradizas.

•Pintamos con mantequilla fundida la primera hoja de pasta y la ponemos en el molde, centrada, de manera que sobre mucho por los bordes. Presionamos para adaptar la masa al molde sin que queden huecos. Ponemos en la base el pollo y presionamos bien con los dedos para hacer una capa uniforme. Luego hacemos otra capa con la cebolla y el huevo, y la presionamos de la misma manera. Por último, extendemos la almendra y volvemos a presionar. Doblamos la pasta filo de los bordes hacia el centro (si es necesario, pintamos con más mantequilla) de manera que el paquete quede cerrado.

•Ponemos otra lámina de pasta filo en la superficie de trabajo y la pintamos con mantequilla. Invertimos el molde sobre el centro de esta lámina para sacar el paquete, y recogemos los bordes de la segunda lámina de manera que lo envuelva. Repetimos la operación con las otras dos hojas de pasta filo, transferimos la pastela a una bandeja de horno forrada con papel o un tapete de silicona de manera que los cierres queden abajo, y la pintamos con más mantequilla.

•Horneamos 15-20 minutos o hasta que la pastela esté bien dorada y espolvoreamos con un poquito de azúcar glas y canela antes de servir.

Gastrosofía judía: Maimónides

EN TODAS PARTES SE COCÍAN HABAS fundamentalistas en la Edad Media. Si no, que se lo pregunten a Maimónides, que se tuvo que pasar media vida huyendo de oleadas de fanatismo religioso.

Mosheh ben Maimón, Maimónides para los amigos y para la posteridad, fue un filósofo judío nacido en la Córdoba del siglo XII. Fue pupilo de Averroes, a cuya casa llegó huyendo de una oleada de fundamentalismo que básicamente pasaba a cuchillo a cualquiera que no adoptara la versión de la divinidad preferida por los que tenían el cuchillo por el mango, que en este caso era el califato almohade, que obligó al exilio a todos los judíos de Córdoba que quisieran seguir siéndolo. Judíos, no de Córdoba. Los mismos almohades lo obligarían a exiliarse de nuevo años más tarde, cuando vivía tranquilamente en Fez, el actual Marruecos, y fue a parar a las brasas de Acre, zona dominada por los cruzados. Al final acabó viviendo en El Cairo, capital del califato fatimí, de donde ya no tuvo que moverse. Pese a la experiencia nada positiva, siguió considerándose toda su vida un sefardí.

Filósofo, médico, rabino, teólogo... Maimónides representa una Edad Media más luminosa que la que vivió la cristiandad.

En sus obras médicas, Maimónides da normas de higiene y dieta, y defiende un estilo de vida saludable, para el que recomienda hacer ejercicio y no tomar medicamentos, cosa rara en quien se ganaba la vida como médico. Para Maimónides, la dieta era parte fundamental de cualquier tratamiento, y a veces el único tratamiento: al hijo de Saladino, su jefe, le recetó una dieta con cereales integrales, cero harinas refinadas y pan hecho con el grano entero. Es de suponer que el joven iría al baño como un reloj. «La conservación de la salud se basa en dos normas, que son: no comer mucho y hacer ejercicio. Comer en exceso es como un veneno mortal para cualquier tipo de constitución corporal y es la principal causa de todas las enfermedades», dejó dicho. Afirmaba también que cada persona es

responsable de su propia salud y, por tanto, tiene un cierto control sobre el tiempo que va a vivir, y que además puede prolongar este tiempo cuidando los alimentos que ingiere y exponiéndose a energías espirituales a través de la música, la poesía y los olores agradables.

En unos tiempos en que la cristiandad sufría el azote de unos médicos que lo mismo te ponían sanguijuelas que te trepanaban el cráneo, no cabe duda de que Maimónides fue un adelantado a su tiempo, y buena parte de sus consejos los podría firmar sin despeinarse un dietista actual.

RECETA: SOPA DE POLLO

El pueblo judío tiene verdadera pasión por la sopa de pollo y en sus propiedades médicas, hasta el punto de que gracias a ellos se conoce como «la penicilina de Nueva York». No sería de extrañar que esta afición, esta fe, naciera con Maimónides, que le atribuía virtudes extraordinarias; en su Tratado de las causas de los síntomas, recomienda comer la carne del pollo y la gallina, y beber el caldo hecho con sus huesos, porque estas aves tienen la «la virtud de rectificar los humores corruptos, sobre todo el humor negro». Incluso llega a describir el pollo más adecuado: «No debe utilizarse el demasiado grande, esto es, el de más de dos años; ni el demasiado pequeño, esto es, aquel en que aún prevalece la mucosidad; ni el demasiado flaco, ni el que tiene gordura de alimentarse demasiado, sino que es mejor el que está gordo por naturaleza, sin que lo hayan atiborrado».

Luego nos cuenta con qué alimentar al pollo y al final cómo prepararlo, y nos dice que la sopa es un excelente alimento para tratar la lepra (en los primeros estadios, al menos), los calambres de los cólicos y la parálisis facial, y asegura que todos estos tratamientos están comprobados. No sabemos bien cómo hacía Maimónides sus experimentos, pero el hecho de que la lepra sea una enfermedad casi desconocida para la comunidad judía es prueba, sin duda, de la eficacia de la sopa de pollo.

Elaboración

•Para hacer un caldo de pollo, basta con unas cuantas carcasas de pollo y, para dar sustancia, unas cuantas alitas. Lo ideal es poner ambas cosas en el horno y tostarlas; así darán más sabor y color. A continuación, ponemos las carcasas y las alitas en una cazuela grande y cubrimos con agua y sal, y dejamos que cuezan durante una hora. Pasado este tiempo, añadimos una cebolla en trozos, con su piel (sobre todo si es marrón, que da aún más color), una zanahoria y un puerro. ¿Hierbas? Si hay algo de tomillo a mano, nunca viene mal. Dejamos cocer todo una hora más, y los últimos 15 minutos a fuego vivo para que reduzca un poco. Dejamos enfriar el caldo, lo colamos y lo metemos en la nevera una vez frío. Al día siguiente, quitamos la capa de grasa. Si hemos utilizado alitas, el caldo frío tendrá una textura gelatinosa. Según las madres de cualquier religión, eso es lo que alimenta.

7

Renacimiento

Tiempo para imaginar

DICE MALEBRANCHE que, antes de su pecado, el hombre no era el esclavo, sino el señor absoluto de sus pasiones. A Dios gracias, el Renacimiento supuso la posibilidad de volver a pensar y a disfrutar de la comida sin conciencia de pecado, volviendo a ese estado plenamente gozoso en el que no hay que estar en guerra permanente contra nosotros mismos. Este tiempo de renacimiento también implicó una restauración de la imaginación como facultad de conocimiento que, lejos de distraer a la razón, la acompaña en su deliciosa tarea de pensar. Y en ese pensar, el ser humano vuelve a pensarse y generar con ello un nuevo modelo de sí mismo liberado de toda forma de servidumbre: un homo novus, un homo universalis, un hombre que confía en sí mismo y en sus posibilidades para conocer el mundo, interpretarlo y disfrutarlo. Sin lugar a dudas, la imponente figura de Leonardo da Vinci es la que mejor encarna este paradigma de hombre universal, ese sabio versado en todos los ámbitos del conocimiento: anatomía, arquitectura, botánica, matemática, física, música, ingeniería, poesía, paleontología, pintura y un largo etcétera en el que destaca la gastronomía, porque la cocina siempre fue la verdadera pasión y vocación de este genio de la Toscana.

Siendo jovencito, comenzó a trabajar como camarero en una de las tabernas más conocidas de Florencia ubicada cerca del Ponte Vecchio, Los Tres Caracoles, en la que, en poco tiempo, llegaría a ser el primer cocinero y encargado de diseñar los menús. Parece ser que la lectura

del libro de los venenos de Dioscórides le sirvió de ayuda en su meteórica carrera, ya que los tres cocineros de la taberna murieron misteriosa y casualmente por envenenamiento. Una vez Leonardo obtuvo el control absoluto de los fogones, dedicó su ingenio a revolucionar la gastronomía, convirtiéndose en un precursor de la nouvelle cuisine. Fue él quien creó la cocina de tipo minimalista y quien dio la justa importancia a lo que hoy en día se llama el «emplatado». Por aquel entonces, nadie apreciaba la calidad, la preparación y la presentación del producto; lo único que importaba era la cantidad. Los clientes habituales de Los Tres Caracoles debieron de quedarse atónitos cuando Leonardo sustituyó los menús medievales de pocos platos y enormes cantidades por auténticos menús degustación en los que se presentaba comida refinada, por ejemplo pedacitos tallados de polenta. Aún no se sabe si fue el considerable aumento en la cuenta o la reducción de las porciones lo que enfureció a la clientela y acabó con Leonardo y sus innovaciones de patitas en la calle.

Pero el fracaso nunca detuvo el espíritu díscolo y aventurero de este genio, quien volvió a las andadas gastronómicas, acompañado esta vez por su colega Sandro Botticelli. Ambos fueron discípulos de Verrocchio y es muy posible que trabajasen juntos en la obra del maestro Bautismo de Cristo. Leonardo consiguió engatusar a su compañero de estudios para abrir un negocio de restauración. Ambos amigos regentaron La Enseña de las Tres Ranas de Sandro y Leonardo, un local que saludaba a los comensales con dos imponentes lienzos pintados por cada uno de ellos y en el que sustituyeron sus pinceles por cacerolas para poner en práctica sus innovadoras ideas culinarias. Sus propuestas gastronómicas incluían los primeros conceptos y normas de servicio que están presentes en nuestras actuales mesas. Sandro y Leonardo confeccionaron un menú en el que maridaban arte y buen comer. Cada plato ideado por ellos era una experiencia estética en la que se invitaba a gozar de una sinfonía de texturas, sabores, colores, olores y temperaturas.

Podemos hacernos una idea del menú degustación de Las Tres Ranas a partir del que Leonardo confeccionó para una celebración en la villa de Ludovico el Moro:

Una anchoa enrollada descansando sobre una rebanada de nabo tallada a semejanza de una rana.

Otra anchoa enroscada alrededor de un brote de col.

Una zanahoria tallada.

El corazón de una alcachofa.

Dos mitades de pepinillo sobre una hoja de lechuga.

La pechuga de una curruca.

El huevo de un avefría.

Los testículos de un cordero con crema fría.

La pata de una rana sobre una hoja de diente de león.

La pezuña de una oveja hervida, deshuesada.

Pero la época aún no estaba preparada para un Ferran Adrià, y el fracaso fue tan estrepitoso que los dos artistas tuvieron que echar el cierre y volver a coger los pinceles. Afortunadamente, el Museo del Hermitage de San Petersburgo atesora el llamado «Códice Romanoff», el tratado escrito entre 1481 y 1500 por Da Vinci sobre la cocina, los modales y las recetas en la mesa renacentista, y en el que se basan los historiadores Shelagh Routh y Jonathan Routh para redactar la obra Cuadernos de cocina de Leonardo, que recoge, entre otras cosas increíbles, las siguientes normas de protocolo para banquetes:

Ningún invitado ha de sentarse sobre la mesa, ni de espaldas a la mesa, ni sobre el regazo de cualquier otro invitado.

Tampoco ha de poner la pierna sobre la mesa.

Tampoco ha de sentarse bajo la mesa en ningún momento.

No debe poner la cabeza sobre el plato para comer.

No ha de poner trozos de su propia comida de aspecto desagradable o a medio masticar sobre el plato de sus vecinos sin antes preguntárselo.

No ha de enjugar su cuchillo en las vestiduras de su vecino de mesa.

No ha de limpiar su armadura en la mesa.

No ha de morder la fruta de la fuente de frutas y después retornar la fruta mordida a esa misma fuente.

No ha de escupir sobre la mesa.

Ni tampoco de lado.

No ha de pellizcar ni golpear a su vecino de mesa.

No ha de hacer ruidos de bufidos ni se permitirá dar codazos.

No ha de poner los ojos en blanco ni poner caras horribles.

No ha de poner el dedo en la nariz o en la oreja mientras está comiendo.

No ha de hacer figuras modeladas, ni prender fuegos, ni adiestrarse en hacer nudos en la mesa (a menos que mi señor así se lo pida).

No ha de dejar sueltas sus aves en la mesa.

Ni tampoco serpientes ni escarabajos.

No ha de tocar el laúd o cualquier otro instrumento que pueda ir en perjuicio de su vecino de mesa (a menos que mi señor así se lo requiera).

No ha de cantar, ni hacer discursos, ni vociferar improperios ni tampoco proponer acertijos obscenos si está sentado junto a una dama.

No ha de hacer insinuaciones impúdicas a los pajes de mi señor ni juguetear con sus cuerpos. Tampoco ha de prender fuego a su compañero mientras permanezca en la mesa.

No ha de golpear a los sirvientes (a menos que sea en defensa propia).

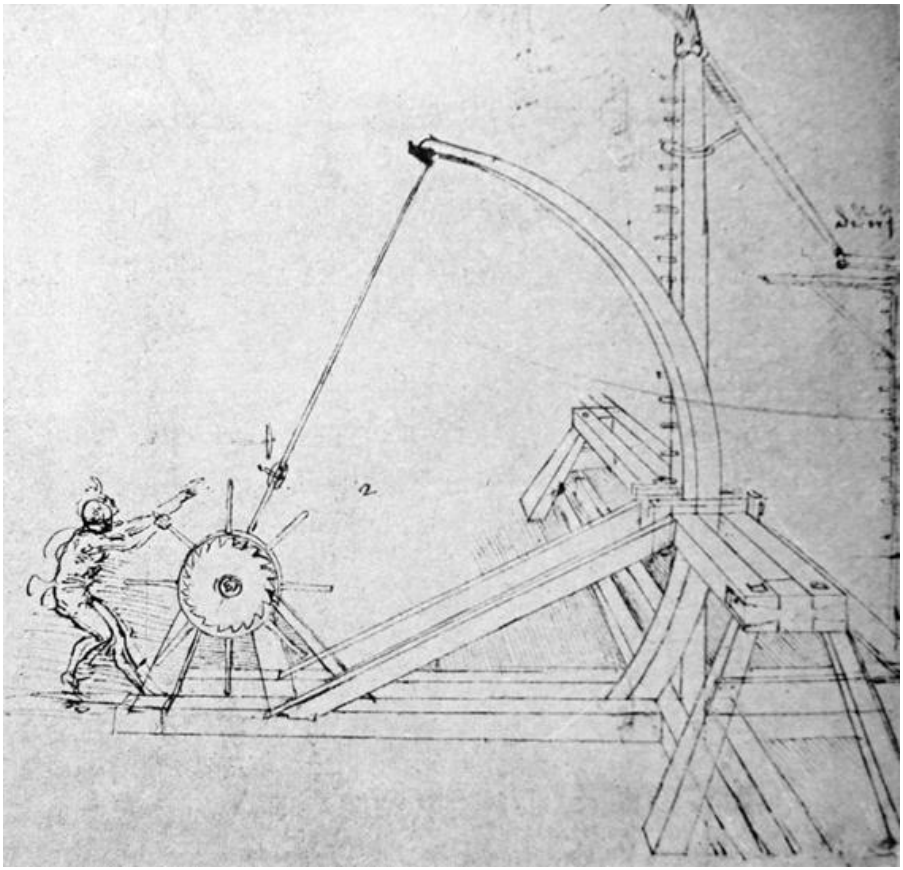
Y si ha de vomitar, entonces debe abandonar la mesa.

Vistas estas sanas y prudentes normas, se puede deducir que los banquetes de la época eran algo parecido a los organizados por Odín

en el «salón de los caídos». El ingenio de Leonardo no solo puso orden y elegancia en el comer, sino que creó inventos que están presentes en nuestras mesas como la servilleta o el tenedor. Cuando Leonardo sirvió en la corte de los Sforza, propuso sustituir los conejos por trozos de tela bordados. La costumbre en el palacio de esta noble familia milanesa era atar a la mesa un conejo, que no solía llegar vivo al final del banquete, para que los comensales pudieran limpiarse las manos con él. El tenedor lo desarrolló en las cocinas del rey de Francia como utensilio necesario para degustar una de sus creaciones culinarias: el spago mangiabile, o cordón comestible, que viene a ser lo que hoy conocemos como espagueti. Es cierto que los tallarines fueron importados de China doscientos años antes por Marco Polo, pero se usaban exclusivamente como adornos en la mesa y no como alimento. Aunque, sin duda, su invento más sorprendente fue un cortador mecánico de berros que terminó descuartizando a seis cocineros de la corte de los Sforza. Ludovico Sforza, lejos de enfadarse con Leonardo por diezmar los recursos humanos de su cocina, lo premió y usó su máquina de cortar berros para cortar franceses en la guerra... Se non è vero, è ben trovato.

Todas estas historias serían magníficas si no fuese porque no son ciertas. Sí es cierto que Leonardo era un amante de la cocina y que montó una taberna mano a mano con Botticelli. Pero lo de los espaguetis, el tenedor, lo de la máquina de berros, la servilleta y otras como el sacacorchos para zurdos o el gramófono para filetear la carne son fake news, fruto de que en este país nadie lee los prólogos de los libros. La fuente de todas estas historias, Notas de cocina de Leonardo da Vinci, es un libro cuya fecha de presentación da ya pistas importantes acerca de su contenido: un 1 de abril, la versión británica del Día de los Inocentes. En dos de los tres prólogos que introducen la obra se dice que el libro es un juego histórico, que recrea una época y que no existe el tal Códice Romanoff. Pero el bulo se extendió y no solo inunda miles de páginas, blogs y post de redes sociales, sino que ha llegado a ser lectura obligatoria en varias escuelas de gastronomía. El libro sí contiene grabados originales de Leonardo a los que acompaña con disparatadas interpretaciones gastronómicas. Por ejemplo, este dibujo de una máquina para flexar vigas de madera va acompañado por el siguiente texto: «Uno de los primeros diseños de Leonardo para transformar lasaña en espaguetis. La lasaña en esa época era una sustancia espesa y muy dura y Leonardo pensó que, antes de mojarla para luego amasarla y hacerla más fina y delgada, era preferible estirarla para conseguir el mismo efecto. Pero cuando hizo construir su máquina, esta teoría resultó completamente

irrealizable, porque la lasaña se partía en cuanto la sometían a tensión».



Ceci n'est pas une pipe, y tampoco es una máquina para hacer lasaña.

(Aunque el Códice Romanoff no es una fuente fiable para conocer la cocina renacentista, afortunadamente sí que conservamos uno de los tratados gastronómicos más importantes de la época: el Libro de guisados de Ruperto de Nola, cocinero que estuvo al servicio del rey de Nápoles en el siglo XVI).

En cuanto a las historias gastronómicas del gran Leonardo, lo que sí es cierto es que nos dejó la receta de uno de sus platos favoritos pintada en una de sus más grandes creaciones: La última cena. Y lo que no

sabemos es si fue su pasión por las anguilas o por la sorna lo que le llevó a cocinar un menú vegetariano para un cenáculo en el que la tradición exigía un cordero pascual, hierbas amargas, pan ácimo y vino. En lugar de ese aburrido menú que sigue recordando al pueblo judío su travesía por el desierto, Da Vinci sirvió a Jesús y sus discípulos una anguila asada a la parrilla, decorada con unas delicadas rodajas de naranja, y acompañada de frutas como granadas.

Solo se conservan 28 de los cuadernos que Leonardo legó a Francesco Melzi, pero en ellos encontramos verdaderos tesoros y más de una cita relacionada con el buen comer, tan relacionado con el buen vivir:

Si quieres tener salud, observa este régimen.

No comas sin apetito y que tu cena sea ligera.

Masca bien, y que todo lo que comas

esté bien cocinado y con ingredientes sencillos.

Mal aconsejado está el que toma medicinas.

Huye de la ira y del aire viciado.

Ponte de pie después de comer

y no duermas a mediodía.

Mezcla el vino con agua y bebe poco,

nunca entre comidas, nunca con el estómago vacío.

(Citado por Dave DeWitt en Da Vinci's Kitchen: A Secret History of Italian Cuisine)

Y aunque se acepta como un hecho que Leonardo era vegetariano, no hay ninguna fuente directa que lo indique. Solo citas y alusiones, de las cuales la más conocida es la que aparece en una carta de Andrea Corsali, explorador italiano de la época, dirigida a Juliano de Medici,

protector de Leonardo en Roma entre 1513 y 1516: «Hay unos infieles, los guzzarati, que no se alimentan de nada que contenga sangre ni está permitido entre ellos causar daño a una criatura viva, igual que nuestro Leonardo da Vinci».

No queda claro en la cita que Leonardo fuera vegetariano, pero de lo que no cabe duda es que era un gran tipo.

Si el cuerpo nos pide de verdad encontrar un ejemplo de vegetarianismo en el pensamiento del siglo XVI, es mejor buscar más cerca de casa: tenemos a Benito Arias Montano, humanista, teólogo, filólogo, poeta, plurilingüe y famoso por haber pedido en una carta al gobernador de Sevilla que tuviera a bien dejar de mandarle jamones. Pero también es cierto que decidió pasar sus últimos años en lo que hoy se conoce como Peñas de Arias Montano (entonces no se llamaba así), en el parque natural de la sierra de Alhacena, famoso como paraíso del jamón.

Y aunque haya pasado a la historia del pensamiento como hombre sobrio y espartano que se sustentaba, como el sabio de Calderón, «de unas hierbas que comía», para desgracia de esa imagen se ha conservado un epigrama inspirado en Horacio con el que invita a cenar a un amigo. El vino, vale, no lo prueba. Pero el jamón... parece ser que al final el gobernador consiguió tentarlo:

A Diego de Aguilar

Si de almorzar unos lomos de cerdo, invernales obsequios,

Diego, eres capaz; si la pasa no es vulgar;

si te gusta también el jamón que ya vio dos diciembres,

y jugosas paletillas de carnero no te apestan,

el mediodía después de misa quedarás hoy conmigo,

y daré vinos catados por otros, que no por mí.

Adornarán los platos del postre, buen Diego, aceitunas

que el Betis en sus mesas querría que estuvieran.

Si estas cosas detestas, realmente no puedo mejores.

Hallarás unos pocos (confía en mí) Ambrosios.

LA RECETA INÉDITA DE LEONARDO

Puestos a crear ficciones históricas con las que dar rienda suelta no solo a la imaginación sino también a los sentidos, proponemos al lector este cuento, con la clara advertencia de que los sucesos y personajes retratados en él son completamente ficticios. Cualquier parecido con personas reales, vivas o muertas, o con hechos reales, es pura coincidencia.

Dado lo caótico de la personalidad de Leonardo, y del expolio y desorden que sufrieron sus obras y apuntes tras la muerte del artista, a nadie sorprendió que en 1987 apareciera el llamado «Códice Romanoff», una colección de notas recopiladas, organizadas y comentadas por Shelagh Routh y Jonathan Routh.[2] Y dada la variedad de los intereses de Leonardo, tampoco sorprende que estas notas tengan como tema central la gastronomía en su sentido más amplio, abarcando puntos tan vitales como el lugar de la mesa donde debe sentarse un asesino durante un banquete, listas de insectos comestibles o cómo aprovechar los huevos podridos para alimentar a los asnos.

Las notas que componen el Códice Romanoff corresponden a la que probablemente fuera la época más fructífera de la vida de Leonardo, los años que trabajó protegido por Ludovico Sforza, duque de Milán. Desde su aparición, numerosos investigadores han intentado localizar otros documentos manuscritos del artista, no siempre por los motivos más desinteresados.[3] Por ello, la comunidad intelectual ha recibido

con una mezcla de entusiasmo y suspicacia la aparición de unas páginas encontradas en un monasterio francés cercano a Amboise, que según las autoras del hallazgo, la artista investigadora Natalie Schwarz y la doctora en Historia Irma Friqué, se pueden atribuir sin duda a Leonardo da Vinci.

Los fragmentos son breves y su estado de conservación es bastante precario. A la espera de un análisis más concienzudo por parte de expertos en el tema, se pueda adelantar que las notas están en toscano, dialecto italiano que Leonardo utilizaba para escribir, y la redacción es especular (líneas vistas en un espejo), que como es bien sabido era la manera que tenía el artista de ocultar sus anotaciones a las miradas indiscretas. Por otra parte, la caligrafía no se corresponde exactamente con la de otros manuscritos de Leonardo de autenticidad contrastada, pero se podría explicar dado que, en sus últimos años, tuvo el brazo derecho casi paralizado por la artrosis.

En cuanto al lugar donde fueron halladas las notas, la comunidad religiosa ha pedido a las investigadoras la máxima discreción, al tratarse de un convento de clausura. Según la doctora Friqué, a este convento se retiró en 1519, tras la muerte de Leonardo, su cocinera durante muchos años, de apellido Batista, pese a que el artista le había dejado en herencia la mitad de sus viñedos en Milán. Sobre si Leonardo le legó también parte de sus diseños y notas, o si la cocinera los sustrajo con propósito desconocido, tal vez no lo lleguemos a saber jamás.

Por último, y para concluir esta introducción, conviene que el lector actual sepa que desde 1516 y hasta su muerte en 1519, Leonardo trabajó para el rey Francisco I de Francia, y que precisamente en estas fechas las relaciones con Carlos I de España y V de Alemania estaban alcanzando un punto de tensión que llevaría pocos años más tarde a una guerra abierta (más bien, a una serie de guerras abiertas). Aunque buena parte del Nuevo Mundo estaba sin explorar, las expediciones de Colón ya habían regresado con detallados informes sobre sus tierras y sus gentes, y con muestras de plantas, animales y alimentos desconocidos hasta entonces en Europa. Cosas que ahora consideramos tan cotidianas como los tomates, los pimientos o las patatas eran productos exóticos que ni se creían comestibles.

Agradecemos a Lourdes di Pietro y Giuseppe di Campo la traducción del documento del toscano al español de estas nuevas páginas, así como al experto en paleografía renacentista Francesco da Tibio sus valiosas sugerencias:

Quiere mi señor Francisco que cambie de aspecto y forma su plato favorito por ser de origen español, dado que no desea en su mesa nada que recuerde al emperador Carlos y los desaires que causa a Francia y a mi señor. Pláceme este encargo, pues como muchas veces le he repetido no parece cosa sana para el hombre comer ciertos alimentos de la manera que manda dicha receta.

El plato no es tal, sino que se sirve en copa y violenta la configuración de la mesa tal como la he diseñado. Al menos he logrado que se acostumbre el uso de paños para las manos y la boca, siendo así que no logré nunca que mi señor Ludovico dejara de limpiarse la barba con el mantel o con las ropas de sus vecinos. En la copa que mi señor se empeña en poner sobre la mesa hay una capa de cebolla finamente cortada que se asa lentamente en la sartén con grasa hasta que tiene un color semejante al de un caballo bayo. Luego el cocinero vierte por encima el huevo, que mi señor toma crudo contra mi consejo, si bien batido para perder la textura repugnante de la albúmina, semejante a la baba de los caracoles que tanto gustan en este país. Remata la concepción un puré de nabos y puerros que hay que triturar con esmero hasta que son irreconocibles y luego batir con energía durante horas con brazo fuerte (es por eso que esto solo lo puede preparar un hombre de buena salud) para que tenga una textura casi aérea.[4]

Lo primero en mi intención será servir esta comida en honrados platos y reservar las copas para su uso natural, que es el vino o el agua para lavarse los dedos. Será pues necesario dar cocción al huevo para que pierda al menos en su mayor parte el estado líquido que haría que se derramara si el plato no es profundo. Con ello conseguiré además que el calor mate los invisibles elementos dañinos que hay en el huevo crudo.[5]

La cebolla está bien como está en la receta española, aunque yo siempre la he preferido calentada bajo cenizas o carbón, y luego condimentada con sal, aceite, vinagre y zumo de peras. Pero será menester reducir la cantidad que se utiliza, pues a ella atribuyó la falta de memoria de mi señor, que hace un año me prometió cien kilos

de almendra y un pinche de cocina fuerte para la maqueta en mazapán de un ingenio que tengo en mente y que servirá para quitar las pepitas de las uvas en pocos minutos, y parece haberlo olvidado. Por otra parte, la cebolla cocinada como en la receta española no deja el aliento hediondo, y no obliga a mascar luego raíces de remolacha.

En cuanto a las verduras, si bien coincido en que deben ser blandas para que los invitados de más edad puedan pasarlas al estómago sin necesidad de que nadie se las mastique antes, estoy en contra de los purés, que son causa de que los dientes de los hombres se ablanden. Más en contra estoy de ese preparado que deja la verdura de la receta española llena de aire, pues cuando uno se lleva la cuchara a la boca parece que hay algo en ella, y en la lengua se revela como engaño. Además, el aire que se incorpora hacia el estómago provoca flatulencias que incomodan a las damas en los banquetes.

Es de prioridad quitar de la receta el puerro, que es verdura detestable y daña a los ojos, aunque muchos creen que debe consumirse en la noche de bodas porque aumenta el amor.

El nabo está bien. Lo coceré en grasa [...]

El resto de esta página es ilegible, y por tanto no sabemos qué tipo de grasa pensaba Leonardo utilizar en principio. Conociendo su vegetarianismo, es más que probable que optara por una grasa vegetal, como el aceite de oliva importado desde el sur de la Península Itálica, en lugar de la grasa de oca o ganso que primaban en la gastronomía francesa de la época.

El segundo fragmento encontrado es mucho más breve, apenas unas pocas líneas en una página llena de bocetos de un mecanismo cuya utilidad se desconoce, pero que podría ser el antes mencionado despepitador de uvas:

Mi señor Francisco no ha gustado de mi nueva versión de la receta española. Para complacerlo, cocí en la grasa un nabo entero, lo vacié, y lo rellené con la cebolla y con un huevo pochado al estilo que gustan en este país. Yo tampoco estoy satisfecho con el resultado. El nabo no se mantenía en pie como diseñé y al caer en el plato rodó y fue a caer en la entrepierna de mi señor. El ardor de los alimentos le ha

provocado un gran dolor y me ha insultado con epítetos malsonantes. El cirujano ha tenido que ponerle una cataplasma de hierbas y mi señora Claudia[6] está disgustada. El nuevo diseño deberá ser más estable y mi señor quiere que se pueda comer tanto frío como caliente para olvidar este mal trago. Tengo una idea inspirada en la frittata que se hace en el reino de Nápoles.

El tercer fragmento no es mucho más largo que el segundo, y la mitad inferior de la página está ocupada por un dibujo que se describirá en su momento:

Tampoco mi segundo diseño ha sido del agrado de mi señor Francisco, pero creo que estoy en el buen camino. Le disgusta de mi invención, cada vez más distante de la receta española, que los trozos de nabo cocidos en grasa quedaran por encima del huevo cuajado, y añora la textura líquida de este en crudo.

He diseñado un ingenio muy sencillo, un mecanismo de poleas y engranajes que permitirá cortar los nabos en rodajas de fino espesor una vez desprovistos de su piel exterior, que al haber estado en contacto con la tierra es nauseabunda. El nabo así preparado se cocerá en grasa caliente y se mezclará con el huevo batido y la cebolla. Deberá removerse todo con cuidado y cocinarse de modo que el huevo solidifique creando una capa cerrada, y luego será menester invertir el preparado de modo que el fuego actúe también sobre la capa cruda.

Los ingredientes quedarán así encerrados y la estructura de la cocción tendrá un equilibrio estable que no supone riesgos para el comensal.

Subsiste el problema de invertir el preparado a mitad de la ejecución, dado que su blandura lo hace imposible. Nuevamente la ingeniería deberá auxiliar al cocinero.

En esta misma página aparece uno de los diseños más interesantes de Leonardo: se trata de un artilugio a base de bisagras y contrapesos para invertir lo que ya podemos calificar de tortilla. El hecho de que, en el boceto, el ingenio lo manejen dos hombres hace preguntarse por el tamaño de las tortillas que planeaba preparar el artista.

La cuarta y última página de este hallazgo nos habla del resultado de los experimentos de Leonardo y nos deja una muestra más de su increíble capacidad visionaria:

Mi preparado ha obtenido el beneplácito de mi señor Francisco, que ha alabado con mucho entusiasmo la ración que se le ha servido. Creo que parte del éxito se debe a la disposición de las rodajas de nabo dentro del preparado, que le han dado el aspecto y la textura del hojaldre al que son tan aficionados en este país. Asegura que los sabores son los de la receta original, pero nada en su aspecto recuerda aquella, con lo cual puede presentarla en su mesa sin dejar de pronunciar cagamentos contra el emperador Carlos y todo su imperio.

Ha de reconocerse que parte del éxito se debe a un error de cálculo, ya que el corazón del preparado no alcanzó tal temperatura como el exterior, quedando en parte líquido el huevo. Confío en que el calor fuera suficiente para matar los elementos venenosos.[7] De cualquier manera, a mi señor le ha gustado sobremanera este aspecto, y dudo que me permita corregirlo.

Por mi parte, no termino de estar satisfecho con el sabor que aporta el nabo, sí con su textura. Por desgracia, desconozco que otro tubérculo podría sustituirlo con ventaja. La zanahoria le daría un dulzor excesivo que ya aporta la cebolla, y el pepino no se presta bien a la cocción en aceite, además de que sus semillas se incrustan entre los dientes de mi señor y le causan molestias y le motivan a hacer muecas de bufón. Me han hablado de un tubérculo del Nuevo Mundo semejante a una manzana cubierta de tierra que podría tener las cualidades buscadas, pero dicen que su aspecto es nauseabundo y no lo pueden comer ni las bestias. No sería la primera vez que el ser humano se equivoca. Lástima que soy un hombre anciano y tal vez no llegue a ver esa y otras maravillas.[8]

Mi señor Francisco estaba de muy buen humor y ya ha decidido bautizar esta invención con el nombre de «Tortilla de la Derrota Española».

Me preocupa su optimismo tratándose de un rival tan formidable, pero serán otros ojos y no los míos los que presencien el devenir de los acontecimientos.[9]

Utopías

¿A qué sabe la utopía?

Durante el Renacimiento, la filosofía hizo buen uso de la ficción creando un nuevo género: la utopía. En términos generales, la utopía es la descripción de un estado perfecto en lo social, político, económico, religioso, científico, técnico, educativo y, por supuesto, lo gastronómico. Se trata de ficciones imaginativas incluidas dentro de un relato, tan irreales como nuestro Códice Romanoff que describen un modelo de sociedad y de ciudadano no localizados «en ningún lugar y en ningún tiempo» a partir del cual juzgar las sociedades y a los hombres reales. La Utopía de Tomás Moro, cuyo título dio nombre al género, La ciudad del Sol de Tommaso Campanella y Nueva Atlántida de Francis Bacon son viajes imaginarios a sociedades soñadas hace quinientos años que siguen interpelándonos hoy en día y que, aunque a veces son algo disparatadas, todo hay que decirlo, contribuyeron a pensar una sociedad más igualitaria y a generar una idea de estado ajena al teocentrismo.

Comencemos viajando con Tomás Moro a su Utopía, una isla con una anchura de 320 kilómetros en su parte media (que es la más ancha) donde los ciudadanos viven en paz y armonía y que, como advierte su nombre (eu, en griego, significa «bueno», ou significa «no» y topos, «lugar»): «lo bueno, desgraciadamente, no existe». Los utopienses han dado la espalda a una sociedad corrupta que no tiene arreglo para construir una república perfecta. A diferencia de los desgraciados ingleses, los ciudadanos de Utopía son felices por las siguientes razones:

•No existe la propiedad privada.

•No hay pobres ni mendigos.

•El oro no tiene entre ellos ningún valor (con él se fabrican las cadenas de los prisioneros).

•Es un sistema democrático con un monarca que vela por el bienestar material y espiritual de los ciudadanos.

•Tienen pocas leyes (cuantas menos, mejor) y entre ellas, la del divorcio.

•Viven de la agricultura y no de la especulación o la explotación.

•Trabajan seis horas diarias en días alternos y dedican el tiempo libre a cultivar el espíritu.

•Detestan la guerra y solo acuden a ella para defenderse.

•Existe la tolerancia religiosa protegida por un estado laico, si bien todos deben reconocer tres principios fundamentales:

— La existencia de un dios todopoderoso.

— La inmortalidad del alma.

— El juicio en la vida futura.

Vamos, que uno puede creer en el dios que más le apetezca, pero no se puede no creer: fuera ateos de esta isla. Con lo bien planteado que iba todo hasta aquí...

Y del alimento no espiritual ¿qué? ¿Es comer bien una utopía? No, desde luego, en Utopía, donde los ciudadanos hacen de la comida la parte central del día y el fin último de su existencia. Uno solo se debería levantar a trabajar como medio para preparar una opípara y pantagruélica pitanza en común. Moro, inspirándose en Platón, que a su vez lo hace en la sisitía espartana, propone como acto más genuino de la vida ciudadana no las elecciones, sino la comida comunitaria. Todos los días, al anochecer, los ciudadanos espartanos de pleno derecho se reunían para desarrollar la actividad más importante de su sociedad, la sisitía, la comida entre iguales en la que se celebraba la amistad cívica. Los utopienses continúan con esta tradición, aunque lo que los aleja tanto de los espartanos como de los ciudadanos de la república platónica es que no la ven en absoluto como un ejercicio de moderación, autocontrol y templanza. Los banquetes de Utopía son dignos de su nombre porque sus ciudadanos no consideran malo ningún placer, sea cual sea su clase, intensidad, cantidad o duración.

En las mesas de Moro todo se cuida con suma atención para el deleite de sus ciudadanos: una escogida lectura abre la comida y el apetito de los comensales, se queman olores, se esparcen perfumes y no se omite nada de cuanto pueda agradar. Todo está pensado para conducir de manera natural a la agradable charla que nos hace reír con los amigos:

A la hora establecida, toda la sifograntía se reúne al sonido de la trompeta para comer y cenar. Se exceptúan los que guardan cama, sea en los hospitales, sea en casa. A nadie, sin embargo, se le prohíbe llevar comida del mercado a casa, a pesar de tenerla preparada en los comedores. Saben que nadie hará esto por capricho. Pues si bien cada uno es libre de comer en su casa, nadie se recreará en hacerlo. Porque es de tontos molestarse en preparar una mala comida, cuando tienen una mejor en el comedor cercano.

[...]

Se comienza a servir los platos por la cabecera de la mesa, pasando después hasta los últimos comensales. Primero se sirven las mejores porciones a los ancianos —cuyos puestos están señalados— y después a los demás comensales por igual. Por su parte, los ancianos comparten de buen grado con sus vecinos de mesa las porciones, que aunque quisieran no llegarían para todos los de la casa. Se rinde así a la vejez un honor que le es debido, honor que redunda en beneficio de todos.

[...]

El almuerzo es corto; la cena un poco más larga. Se debe a que después del almuerzo viene el trabajo, mientras que a la cena siguen el sueño y el reposo nocturno. Y los utopianos creen que el sueño es mejor que el trabajo para una buena digestión. No hay cena sin música; y en ella se sirve siempre un postre de dulces variados. Se queman ungüentos y se esparcen perfumes. Nada se perdona para que reine la alegría entre los comensales. Hacen de grado suyo aquel principio de que «ningún placer está prohibido con tal que no engendre mal alguno».

[...]

Los cereales solo los emplean [los campesinos utopianos] para hacer pan. Beben vino de uva, de manzana o de pera; y agua, unas veces sola, y otras hervida con miel o regaliz que nunca les falta. Saben de una manera exacta y precisa la cantidad de víveres necesaria para

cada ciudad y su territorio. No obstante, siembran grano y crían ganado en cantidad muy superior al consumo. El excedente se reparte si es necesario entre los países vecinos.

RECETA: ANGUILA MARINADA

EN NARANJA CON ESPÁRRAGOS

(ESTA RECETA NO ES DE LEONARDO)

Ingredientes

1 anguila

3 naranjas grandes

1 limón

100 ml de vino blanco seco

1 buen manojo de espárragos verdes

Cilantro en grano, molido

Orégano y romero, todo fresco y picado

Sal

Elaboración

•Espolvoreamos la anguila con sal abundante y frotamos la piel para quitarle la baba. Quitamos también las tripas, y luego la lavamos la secamos con papel de cocina. El tema de quitarle las tripas podemos dejarlo en manos del pescadero, que lo hará mucho mejor y con menos trabajo. La limpieza de la piel, por desgracia, seguirá siendo asunto del cocinero, que deberá también cortar la anguila en porciones medianas.

•Calentamos un minuto las naranjas y el limón en el microondas, y lo

exprimimos todo.

•En un cuenco ponemos este zumo junto con el vino, la sal, el cilantro, el orégano y el romero; luego añadimos la anguila, removemos, tapamos y lo metemos en la nevera 30-45 minutos.

•Precalentamos el horno a 180 grados.

•Sacamos la anguila de la marinada y atamos cada trozo con bramante para que estén bien cerrados mientras se cocinan.

•Disponemos los trozos en una fuente, vertemos la marinada por encima y horneamos media hora, bañando de cuando en cuando con la marinada.

•Cuando casi esté, cocemos los espárragos un par de minutos, los añadimos a la fuente y dejamos hacer 5-10 minutos más o hasta que estén en su punto.

•Servimos de inmediato.

No es imprescindible que todos los comensales se sienten en el mismo lado de la mesa.

Para una receta italiana más tradicional que alimente bien a cuatro personas, pedimos en la pescadería dos anguilas de medio kilo, ya sin cabeza y sin tripas. El pescadero también les puede quitar la espina central para dejarlas como un libro. Ya en casa, limpiamos bien la piel frotándola con sal, cortamos cada anguila en dos trozos y las secamos con papel de cocina. Aparte, mezclamos en un cuenco dos buenas cucharadas de aceite, el zumo de un limón, dos dientes de ajo picados, una hoja de laurel, un pellizco de sal y otro de pimienta, y marinamos los trozos de anguila en la nevera durante una hora. Así marinada, la anguila se puede hacer sobre la plancha caliente durante 10-12 minutos o hasta que la piel esté crujiente y la carne, hecha. Conviene presionar bien la piel contra la plancha para que los trozos de pescado no se comben al hacerse.

8

Escépticos, racionalistas… y empiristas

La cocina moderna

Escepticismo con salsa de rábanos

CREMES, UNO DE LOS PERSONAJES de El enemigo de sí mismo, la comedia de Terencio, afirmaba: «Soy un hombre; nada humano me es ajeno». Estas palabras del anciano Cremes debieron de inspirar al filósofo escéptico Michel de Montaigne cuando redactó sus Ensayos con la intención de filosofar sobre cualquier asunto, por cotidiano, insignificante o prosaico que fuera: la amistad, la vanidad, el amor, los libros, la virtud, la ira, los jefes, la muerte, los mentirosos, la tristeza, la educación de los hijos, la edad, los olores, el sueño, la soledad, los caníbales, la ropa, la diversión, los pulgares, la crueldad, las postas, los cojos y, también, el cagar, el sexo, el comer y el beber, porque Montaigne es un filósofo al que nada humano le es ajeno. Aunque lo revolucionario de los Ensayos no es tanto su temática, sobre la que ya habían reflexionado muchas escuelas de la antigüedad, como el acercamiento personal, casi íntimo, desde el que nos habla su autor. Montaigne encara estos asuntos desde su experiencia más personal, utilizando la subjetividad como fuente de conocimiento. Su texto es casi una confesión al lector de sus divagaciones y por eso se esfuerza en ser sencillo, claro y honesto. Ya vendrá luego Hegel para hacer de la filosofía un texto incomprensible. No hay ningún aspecto de su existencia que Montaigne, junto a nosotros, no pretenda analizar para profundizar en ella y aprender de sí mismo. Afirma el filósofo que «si

filosofar es dudar, según se dice, con mayor razón tontear y fantasear como lo hago yo debe ser dudar», y puestos a dudar, Montaigne filosofa sobre por qué algunas veces el sabor de los rábanos le parece algo delicioso y otras no. ¿Filosofar sobre rábanos? ¿Y por qué no, toda vez que se entiende que la filosofía es la constante, honesta y valiente tarea de responder a la pregunta sobre cómo vivir?

Para Montaigne, el filósofo ha de vivir persiguiendo la virtud, único bien que merece tal nombre; cada minuto de su vida ha de ser egregio; cada actividad, por cotidiana que sea, debe convertirse en una oportunidad para aspirar a la excelencia, para no caer en la mediocridad y desperdiciar la existencia siendo lo que no somos. Convencido de ello, Montaigne dedica todo un ensayo a cómo ha de beber un filósofo. La esencia del mundo es la variedad y la diversidad, sobre todo de vicios. Ahora bien, no todos los vicios son iguales, pues, como ya advierte Horacio, no es lo mismo robar una col del huerto del vecino que robarla de entre las ofrendas depositadas a los dioses en sus templos (algo, por cierto, que era costumbre común entre los filósofos cínicos, especialmente Diógenes, que se justificaba diciendo que los amigos lo comparten todo y que los filósofos eran amigos de los dioses). Por tanto, no hay mayor sabiduría que la ciencia de distinguir los vicios. Y de entre todos los vicios, la borrachera es, para el filósofo escéptico, de los más zafios y brutales. Nada tiene Montaigne contra los excelentes caldos de Burdeos, ciudad de la que fue alcalde. En absoluto pretende liderar una cruzada contra el pomerol, el saint-estèphe, el margaux, el saint-émilion o el sauternes, como bien le hubiese gustado al obispo de Hipona. La clave está en saber maridar los merlot, cabernet sauvignon y cabernet franc con los exquisitos platos de la zona a base de ternera, paloma y capón, emulando a Sócrates, quien, como vimos, bebía como el que más pero nunca se emborrachaba. La virtud está en el justo medio y el vicio, en los excesos. Ergo, no solo es vicio cogerse una buena castaña, también lo es acompañar un foie gras, un roquefort o unos dulces cannelés con agua en lugar de con los vinos blancos secos o licorosos, procedentes de cepas sémillon, sauvignon y muscadelle.

Hay vicios nobles, aquellos en los que intervienen la ciencia, la valentía o la astucia. Pero, todo hay que decirlo, para pillarse una buena melopea no hace falta mucho ingenio ni destreza. Tener muy buen beber o buen comer, es decir, poseer la capacidad de ingerir grandes cantidades, son las virtudes de una esponja o de un cubo;

desde luego, no las de un ser humano. Lo virtuoso en nosotros será, en todo caso, saber cocinar o producir un delicado licor, no exceder los límites impuestos por la naturaleza como el desdichado comensal de El sentido de la vida de los Monty Python. La embriaguez es detestable porque nos arrebata nuestra dignidad. Ya lo advierte Lucrecio, que de mojigato tenía poco:

¿Por qué razón, en fin, luego que el vino,

Este licor ardiente, ha poseído

Un hombre penetrando por sus venas,

Y su ardor escondió metido en ellas,

Están sus miembros graves y pesados,

Sus pies entorpecidos tartalean,

La lengua torpe, y embriagada el alma,

Fluctuantes los ojos, gritos, llantos

Y riñas y pendencias van creciendo,

Y lo demás que a la embriaguez se sigue?

Del vino, pues, la fuerte violencia

Ataca el alma en nuestro mismo cuerpo.

Luego si puede una cualquier substancia

Perturbarse embargada, es necesario

Que de inmortalidad esté privada,

Y que perezca, hallándose ella expuesta

A una causa más fuerte irresistible.

(De Rerum Natura, Libro III)

No hay peor estado para un ser humano que aquel en el cual perdemos el gobierno de nosotros mismos. Y como uno es dueño de sus silencios pero esclavo de sus palabras, el exceso de vino nos conduce a la servidumbre porque sus efectos hacen que hablemos más de la cuenta y que terminemos desvelando secretos. Montaigne nos pone como ejemplo el caso de Flavio Josefo, que emborrachó a un embajador para terminar tirándole de la lengua, y el de Tiberio, que era incapaz de conspirar como dios manda porque llegaba borracho al Senado y desvelaba a los presentes sus planes secretos. Si hay un pueblo que sorprendía a Montaigne en su manera de empinar el codo era el alemán. El filósofo no alcanzaba a comprender cómo podían los soldados germanos anegarse en vino y luego acordarse de dónde quedaba su cuartel, cuál era la contraseña de ese día para entrar y cuál era su rango.

De todas las historias de borrachos, famosos y anónimos, que cuenta Montaigne, la más sorprendente, a nuestro juicio, y digna de ser contada en una cata de vinos, es la de una vecina suya, mujer viuda y de buena reputación:

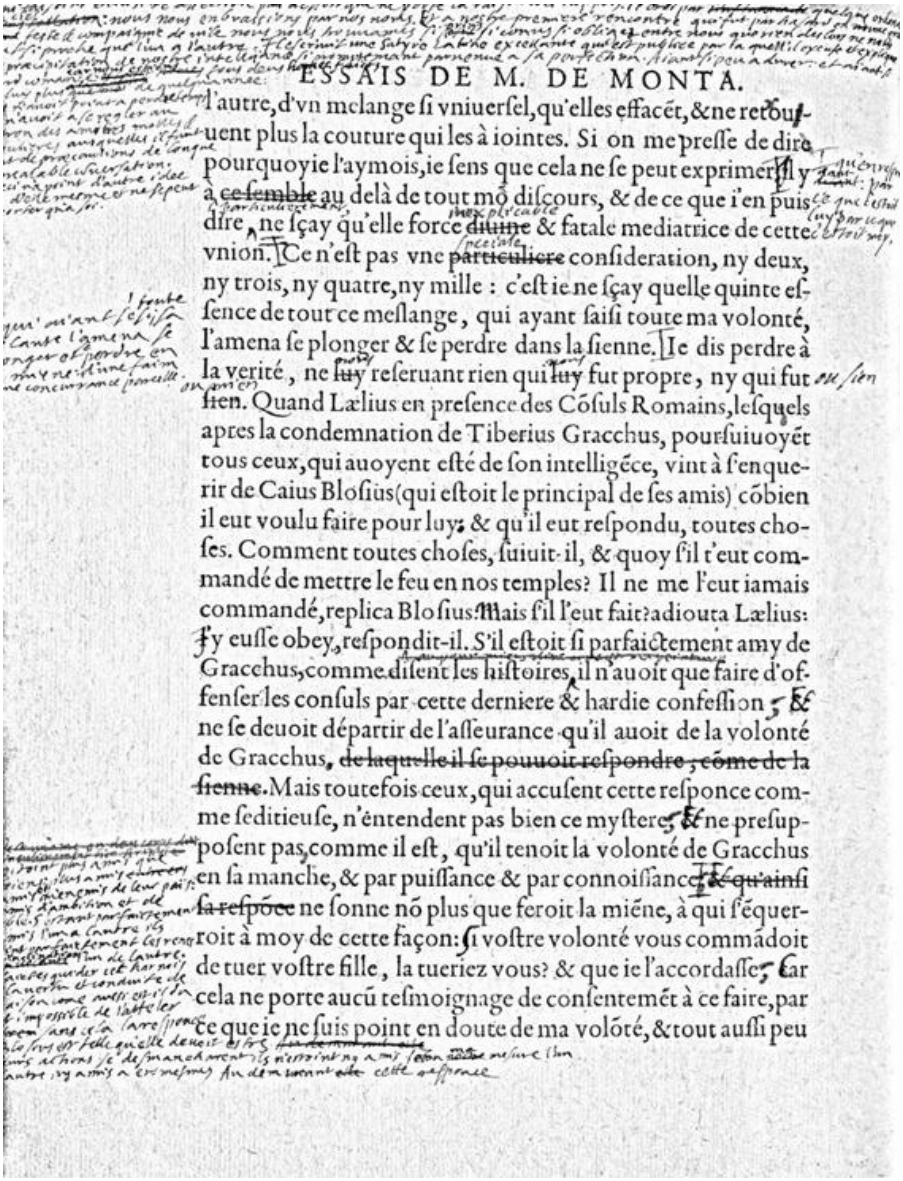
Otro hecho me refirió una dama a quien honro y tengo en grande estima: cerca de Burdeos, hacia Castres, donde se encuentra la casa de mi amiga, una aldeana, viuda y de costumbres honestas, advirtió los primeros síntomas del embarazo y dijo a sus vecinas que de tener marido creería encontrarse preñada; como aumentaran de día en día las pruebas de tal sospecha y por último la cosa fuese de toda evidencia, la mujer hizo que se anunciara en la plática que se pronunciaba en su iglesia, que a quien fuera el padre de la criatura y lo confesara, le perdonaría y consentiría en casarse con él si lo encontraba de su agrado y el hombre quería. Entonces uno de sus criados, muchacho joven, animado con el anuncio, declaró haberla encontrado un día de fiesta profundamente ebria durmiendo junto al hogar y con las ropas tan arremangadas, que había podido usar de ella sin despertarla. Este matrimonio vive hoy todavía.

(Ensayos, Libro II)

Esta última anécdota tiene un final demasiado feliz, con lo que no nos

queda del todo claro si Montaigne la escribió a modo de advertencia; si fue así, surte el efecto contrario.

Montaigne, con cara de proclamar que la divisa de su castillo es «¿qué se yo?».


ESSAIS DE M. DE MONTA.

l'autre, d'vn melange ſi vniuerſel, qu'elles effacẽt, & ne retrouuent plus la couture qui les à iointes. Si on me preſſe de dire pourquoy ie l'aymois, ie ſens que cela ne ſe peut exprimer, ſinon en reſpondant: Parce que c'eſtoit luy, parce que c'eſtoit moy. Il y a au delà de tout mõ diſcours, & de ce que i'en puis particulierement dire, ne ſçay qu'elle force diuine & fatale mediatrice de cette vnion. Ce n'eſt pas vne particuliere conſideration, ny deux, ny trois, ny quatre, ny mille: c'eſt ie ne ſçay quelle quinte eſſence de tout ce meſlange, qui ayant ſaiſi toute ma volonté, l'amena ſe plonger & ſe perdre dans la ſienne. Ie dis perdre à la verité, ne luy reſeruant rien qui luy fut propre, ny qui fut ſien. Quand Lælius en preſence des Cõſuls Romains, leſquels apres la condemnation de Tiberius Gracchus, pourſuiuoyẽt tous ceux, qui auoyent eſté de ſon intelligẽce, vint à ſ'enquerir de Caius Bloſius (qui eſtoit le principal de ſes amis) cõbien il eut voulu faire pour luy; & qu'il eut reſpondu, toutes choſes. Comment toutes choſes, ſuiuit-il, & quoy ſ'il t'eut commandé de mettre le feu en nos temples? Il ne me l'eut iamais commandé, replica Bloſius. Mais ſ'il l'eut fait? adiouta Lælius: I'y euſſe obey, reſpondit-il. S'il eſtoit ſi parfaictement amy de Gracchus, comme diſent les hiſtoires, il n'auoit que faire d'offenſer les conſuls par cette derniere & hardie confeſſion; & ne ſe deuoit départir de l'aſſeurance qu'il auoit de la volonté de Gracchus, de laquelle il ſe pouuoit reſpondre, cõme de la ſienne. Mais toutefois ceux, qui accuſent cette reſponce comme ſeditieuſe, n'entendent pas bien ce myſtere; & ne preſuppoſent pas, comme il eſt, qu'il tenoit la volonté de Gracchus en ſa manche, & par puiſſance & par connoiſſance; & qu'ainſi la reſpõce ne ſonne nõ plus que feroit la miẽne, à qui ſ'enquerroit à moy de cette façon: ſi voſtre volonté vous commãdoit de tuer voſtre fille, la tueriez vous? & que ie l'accordaſſe; car cela ne porte aucũ teſmoignage de conſentemẽt à ce faire, par ce que ie ne ſuis point en doute de ma volõté, & tout auſſi peu

Correcciones de Montaigne a Montaigne. Va a ser cierto que pensar es dialogar con uno mismo.

RECETA: RÁBANOS CON MANTEQUILLA, OH LÀ LÀ!

Si algo caracteriza a la cocina francesa es el descaro. Porque hace falta descaro para proponer una rebanada de pan, un poco de mantequilla y unos humildes rabanitos rojos como receta, no digamos ya como forma elevada de la gastronomía. Pero ellos lo hacen... y, merde!, les sale bien.

Para esta receta (tenemos que llamarla así) tradicional francesa, solo hacen falta unos rábanos rojos bien frescos, que lavaremos y cortaremos en láminas finas. Podemos utilizar la mandolina para que parezca que esta elaboración lleva algo más de técnica. Si no es necesario por cuestión de imagen, o no disponemos de mandolina, bastará con un cuchillo afilado. Aparte, cortamos el pan en rebanadas y lo ponemos bajo el grill para que se tueste hasta el punto que más guste. Una vez tibio, lo untamos con la mantequilla, que ha de ser de buena calidad, y disponemos por encima las láminas de rábano rojo.

Y ya está. Esto es la receta. En serio.

RECETA: CANNELÉS DE BORDEAUX

Es fácil imaginarse al pensador disfrutando de sus adorados bizcochitos, tan típicos de Burdeos, en cualquier establecimiento de la ciudad, al que llegaría atraído por el olor de la vainilla y el ron...

Para preparar una docena de cannelés vamos a necesitar:

Ingredientes

½ litro de leche

1 vaina de vainilla

½ cucharada de extracto de vainilla

50 g de mantequilla

4 buenas cucharadas de ron añejo

150 g de harina

3 yemas grandes de huevo

200 g de azúcar

Elaboración

•Cortamos la vainilla a lo largo con un cuchillo de punta afilada y raspamos las semillas, que luego ponemos en un cazo junto con el extracto, la leche, la mantequilla y el ron, y calentamos hasta que hierva sin parar de remover.

•Apartamos del fuego, tapamos y dejamos que infusione media hora.

•En un bol, batimos con las varillas (a mano o con el accesorio correspondiente de la batidora) las yemas y el azúcar hasta que quede una mezcla esponjosa y clara. Añadiremos la harina cucharada a cucharada, batiendo para integrarla. No hay que batir demasiado, pero tampoco agregar más harina si quedan rastros blancos aún en la masa.

•Con un colador, pasamos la leche a la mezcla de huevo, y removemos bien. La masa quedará como para tortitas.

•Repartimos la masa entre moldes de cannelé s untados con mantequilla. Los mejores moldes son los de cobre, muy finos, pero a las malas nos tendremos que conformar con los de silicona, más fáciles de conseguir (y bastante menos caros). No debemos llenarlos más allá de dos terceras partes de su capacidad, porque van a subir.

•Horneamos a 230 grados durante 10 minutos. A continuación, bajamos la temperatura a 190 grados y dejamos hacer 45-50 minutos más.

•Sacamos los moldes a una rejilla y, en cuanto estén manejables (¡todavía calientes!, es importante), desmoldamos y dejamos que se enfríen del todo.

•Están mejor en el día, y no se les ocurra guardarlos en la nevera o perderán ese toque crujiente tan... francés.

Racionalismo

La dieta racionalista

PARA DESCARTES, padre del racionalismo, nuestro cuerpo es una máquina biológica perfecta que contiene una especie de fantasma interior que lo controla y dirige cual sistema informático en las entrañas mecánicas de un robot. No somos cuerpo, sino que tenemos un cuerpo. El alma es una sustancia distinta y más fácil de conocer

que el cuerpo, porque nuestra esencia no es ser una cosa que come, bebe o duerme, sino ser una cosa que piensa y, según Descartes, para pensar no necesitamos depender de soporte material alguno. La independencia entre alma y cuerpo es tal que, si el cuerpo no fuese, el alma seguiría siendo. Así las cosas, un racionalista de lo que debe preocuparse es de dar buen sustento espiritual a su alma. El cuerpo se tiene que cuidar igual que cuidamos de nuestras herramientas o de nuestros vehículos: lo que importa es mantener su higiene y su salud para que se encuentre en un estado óptimo cuando el alma tenga que echar mano (metafóricamente) de él.

Si esta visión del cuerpo quiere seguir siendo racional, todo racionalista se enfrenta necesariamente a un problema: si alma y cuerpo son sustancias autónomas, ¿cómo explicar la aparente interacción que existe entre ambas? Cierto, lo que le ocurre a mi vehículo a mí no me afecta y viceversa, pero el propio Descartes, en su sexta «Meditación», reconoce que, cuando el cuerpo está herido, no solo percibimos la herida mediante el entendimiento, sino que además sentimos dolor (cosa que no sucede con el carruaje, o al menos eso espera si quiere seguir cuerdo). ¿Cómo conciliar este hecho con la concepción de cuerpo y alma como sustancias independientes? La solución que dio Descartes es una soberana chapuza filosófica o, en términos culinarios, un engrudo incomestible: el alma, sustancia que se caracteriza por no ser extensa, es decir, que es inmaterial y no ocupa un lugar en el espacio, se encuentra localizada en un lugar concreto del cuerpo, la glándula pineal, situada en la parte central del cerebro. En ese lugar en el que se aloja la sustancia que no tiene lugar se produciría la interacción entre el alma y el cuerpo que el sabio del racionalismo describe de la siguiente e inquietante manera: al llegar a la glándula pineal, la sangre se contamina con el alma y se convierte en «espíritus animales» que posteriormente se extienden por todos los nervios para mover al cuerpo.

Bien estudiadas, las teorías de Descartes habrían sido un punto de partida excelente para una película de terror.

Lo cierto es que Descartes no fue lo que se dice coherente con su teoría, ya que en su vida cotidiana estuvo más preocupado por los goces del cuerpo que por los del alma, y cuidó más sus gónadas que su

glándula pineal. El espíritu pensante tenía una merecida fama de libertino, como atestigua la anécdota que cuenta que, en cierta ocasión, estando hospedado en el palacio de un aristócrata, complació a la señora de la casa, pero no precisamente con sus diálogos filosóficos. Parece ser que Descartes llevó hasta el extremo la invitación de su anfitrión a ponerse cómodo. Algo parecido debió de intentar con la reina Cristina de Suecia cuando esta lo invitó a darle clases particulares de filosofía en la corte de Estocolmo. Las manos del filósofo se tomaron tantas confianzas con la monarca que esta mandó colocar entre ellos la mesa más ancha del palacio. Y es que, como bien afirma Onfray, Descartes, además de dualista, fue libertino, gozador y malandrín. En sus tiempos de París, supo disfrutar tanto del exclusivo vino de Poissy que se servía en la corte como del vino peleón de Montmartre que invitaba a cantar en las tabernas. El filósofo racionalista se atiborraba de suculentos manjares mientras escribía —en consonancia con su gusto pero no con su praxis— que la dieta debe ser una terapia para evitar las enfermedades y preservar la salud. La teoría médica cartesiana, inspirada en Hipócrates y Galeno, entiende la enfermedad como un desequilibrio de los humores del cuerpo, y este desequilibrio se debe corregir mediante la dieta. Así, la digestión es un proceso mecánico mediante el cual los alimentos ingeridos se separan en partículas con distintas propiedades debido a la acción de los líquidos que el estómago utiliza para disolverlos. El resultado final del proceso da lugar a «sutiles partículas de alimento, [que] al no ser todas iguales y al estar aún mal mezcladas, componen un licor que permanecería turbio y blanquecino, si no fuera porque una parte se mezcla al instante con la masa de sangre contenida en las ramificaciones de la vena llamada porta (que recibe ese licor de los intestinos), en todas las de la vena llamada cava (que lo conduce hacia el corazón) y en el hígado, como si se tratara de un único vaso sanguíneo». Para Descartes, la sangre no es otra cosa más que «una acumulación de muchas porciones pequeñas de los alimentos que hemos tomado para alimentarnos». Nuestro cuerpo es, por tanto, un reflejo de nuestra alimentación. Somos lo que comemos, al menos mientras lo comido circula aún por nuestras venas. Para el filósofo racionalista, esto queda clarísimo en el caso del vino, tema en el que era especialista: «[...] como se ve en los que han bebido mucho vino: los vapores de este vino, entrando rápidamente en la sangre, suben del corazón al cerebro, donde se convierten en espíritus que, al ser más fuertes y más abundantes que los que allí hay de ordinario, resultan capaces de mover el cuerpo de varias extrañas maneras».

Tomando esta teoría médica como base, Descartes nos propone las

siguientes recomendaciones para una dieta racionalista:

1. Escuchar a nuestro cuerpo, pues todo lo que nos agrada es bueno para la salud, mientras nos agrade. En otras palabras: si el cuerpo lo pide, por algo será.

2. Seguir los dictados de nuestra naturaleza en la alimentación y no los de los médicos.

3. Autonomía alimentaria, es decir, libre elección de la dieta basada en el análisis de la propia experiencia: «A la pregunta de cómo saber qué alimentos conforman una dieta buena. Esto nos lo enseña la experiencia misma, pues siempre sabemos si un alimento nos es útil o no, y a partir de aquí podremos aprender si debemos tomarlo otra vez del mismo modo y en el mismo orden. Y según la sentencia de Tiberio (aunque yo creo que es de Catón), ninguna persona de treinta años debería necesitar un médico, porque a esta edad él mismo puede saber por experiencia qué es lo que le aprovecha y qué le perjudica, y ser así su propio médico». Cabe deducir que la experiencia personal de Descartes con los médicos no había sido muy positiva.

4. Sopesar y tener en consideración el grado de satisfacción y utilidad del alimento.

5. Escuchar el deseo, pues este es el mecanismo por medio del cual el cuerpo nos dice lo que necesita. Aun así, antes de darle al cuerpo lo que pida, hay que someter las pasiones al conocimiento que hemos adquirido gracias a la experiencia.

6. Una máxima fundamental para Descartes es la regularidad en la dieta, tanto en alimentos como en cantidades, pues «[...] nuestro cuerpo llega a estar bien acostumbrado al estilo de vida que nosotros llevamos» y «cuando nosotros cambiamos este estilo de vida, entonces, mucho más a menudo, nuestra salud empeora». Orden, simplicidad y matematicidad no solo son características del método filosófico cartesiano, sino también de su dietética. Descartes alerta en una misiva a un amigo sobre los peligrosos cambios de alimentación que puede sufrir durante sus viajes: «Vuestro viaje a Italia me genera inquietud, ya que es un país muy poco sano para los franceses; sobre todo hay que comer poco, pues las carnes de allí se alimentan demasiado».

7. Lo que siempre se ha de evitar es el exceso, ya que «[...] no es fácil enfermar, a menos que se cometa un exceso notable».

8. Se ha de saber distinguir la calidad del alimento.

9. La fruta y la verdura son alimentos más adecuados que la carne para prolongar la vida del hombre. Este último precepto parece ser que sí lo seguía bien Descartes, ya que tenía cuidado de comer todos los días legumbres, nabos, coliflores, panecillos, lechugas de su jardín y manzanas con pan.

10. Hay que procurar digestiones ligeras si uno quiere prolongar la salud. Así, no deben acumularse grandes cantidades de alimento en el estómago y es preferible mantener a las vísceras siempre ocupadas ingiriendo continuamente pequeñas cantidades. Para ayudar al estómago en la digestión, Descartes adquirió el hábito de cortar toda la comida hasta hacerla picadillo.

Descartes es uno de los mejores ejemplos de «haz lo que yo digo, no hagas lo que yo hago». Pero su gusto por la buena mesa no contradecía demasiado a sus instrucciones para cuidar el cuerpo como si fuera una simple herramienta del alma; al fin y al cabo, sus excesos tenían que ver más con el vino que con la comida (era prácticamente vegetariano). Y, bien mirado, el vino se puede considerar fruta.

Su muerte ha sido un misterio (y terreno abonado para teorías semiconspiranoicas) a lo largo de los siglos. Una de las versiones más recientes y con más visos de probabilidad, y, desde luego, de las más interesantes, indica que Descartes murió de una hostia. Literalmente. Según Theodor Ebert, de la Universidad de Erlangen, el sacerdote católico Jacques Viogué, que además era el confesor de Descartes y, por tanto, tenía acceso privilegiado a sus pensamientos más íntimos, le dio a tomar comunión con arsénico porque las radicales ideas del filósofo ponían en peligro la conversión de Cristina de Suecia al catolicismo. Por lo visto, cuestionaban la transubstanciación, y para Viogué estaban más cerca de la herejía calvinista que del pensamiento católico ortodoxo.

Parece ser que la última cena de Descartes fue, entonces, pan con vino. Y le sentó fatal.

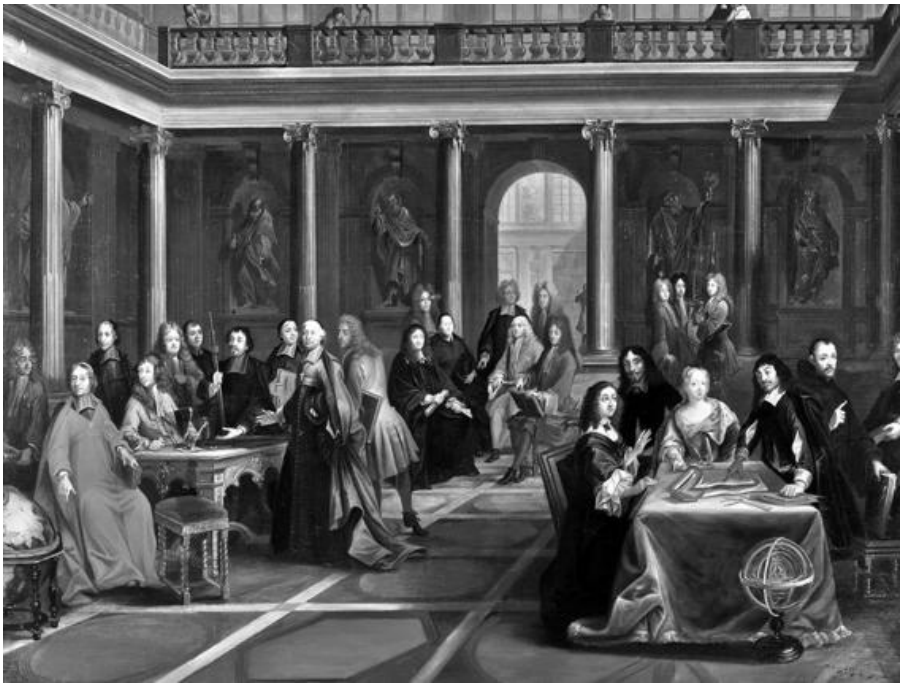


Imagen tomada antes de que la reina pidiera otra mesa para mantener las distancias con el filósofo.

Sopa de empirismo

Si el lector es de aquellos que recurren al tópico de «sobre gustos no hay nada escrito», le recomendamos que no lo vuelva usar, ya que el más reputado filósofo empirista, el escocés David Hume, dedicó uno de sus ensayos al tema en cuestión. Del criterio del gusto es uno de sus ensayos más deliciosos. En él Hume aborda el comer como una experiencia estética, cosa que, bien pensado, no es ninguna excentricidad: ¿no utilizamos el mismo término para referirnos tanto a uno de los conceptos fundamentales de la estética como al sentido con el que saboreamos los alimentos?

Ahora bien, si esto es así, ¿por qué afirmamos que hay belleza en una obra de arte, en una pieza musical o en un enclave natural y, en

cambio, no en un plato de jamón de bellota recién cortado, en el aroma a turba de un buen whisky de las Highlands o en un tomate rajado con escamas de sal y un buen chorro de aceite de cornicabra? (Aunque puede que algún lector objete que no percibe belleza alguna en aceites de sabores intensos como el cornicabra y que se decanta más por zumos de picual o arbequina). Lo que a Hume le interesaba no era tanto saber qué cosas son bellas (algo que sí preocupó a Platón o a Agustín de Hipona) como entender qué es la belleza. Señala este filósofo, que tuvo fama de saber disfrutar de las buenas mesas: que «la belleza no es una cualidad de las cosas mismas; existe en la mente que las contempla, y cada mente percibe una belleza diferente. Una persona puede percibir deformidad donde otra es sensible a la belleza. Cada individuo debe estar de acuerdo con su propio sentimiento, sin pretender regular los sentimientos de los otros. Buscar la belleza real, y la deformidad real, es un intento tan abocado al fracaso como pretender determinar la dulzura real o la amargura real. Según la disposición de los órganos, un mismo objeto puede ser a la vez amargo y dulce».

El gusto es, para Hume, la condición que nos hace percibir algo como bello. Esta idea fue revolucionaria. Hay que tener en cuenta que, hasta entonces, la belleza era un concepto universal, absoluto y objetivo, y que el análisis empirista del filósofo escocés la redujo a un sentimiento que reside en el individuo. La belleza, como el buen jamón, no se entiende, se siente. Y, lo mismo que la opinión, el gusto se caracteriza por su enorme variedad. No hace falta ser un investigador avezado para percatarse de que los sentimientos de los hombres difieren respecto a la belleza y a la deformidad.

DAVID HUME: NOTAS DE CATA

Por poco más de 200 euros, si se busca bien y no se tiene miedo a las subastas online, el lector aficionado a la filosofía y al whisky puede hacerse con una de las 1.200 botellas de la edición n.° 13 David Hume, un whisky destilado en 1987 en la destilería Glenfarclas y embotellado en 2008. Estas son las notas de cata:

Nariz: queda sobre el cristal una mezcla de caramelo oscuro y de ámbar claro. En la copa de cata nos encontramos con una veta de zarcillos aceitosos y un aroma con notas de pasas y frutos del bosque además de naranja y mandarina. Siguen notas de azúcar caramelizado, menta fresca y manzanas asadas que llegan a la nariz con intensidad. Encontramos tonos afrutados y dulces, melocotón, albaricoque, chocolate con leche, menta fresca y albahaca. También hay matices de tabaco dulce que se van disolviendo con timidez. El melocotón de viña domina la nariz junto con uvas pasas dulces y sabrosas mandarinas.

Boca: el primer trago fluye dulce y afrutado en el paladar. Aparecen notas de madera, caramelo cremoso y azúcar líquido, que se fusionan para cosquillear mínimamente la lengua con un toque de pimienta. Hay matices de frutos del bosque, chocolate, madera especiada. Los albaricoques y melocotones dan paso a mandarinas y a notas de zumo de pomelo que queman con sutileza la lengua y estimulan las glándulas salivales antes de que entren las avellanas y el caramelo.

Postgusto: el caramelo y el chocolate reposan con dulzura sobre el paladar mientras una agradable sensación aguda acaricia la lengua. La menta se disuelve y deja lugar a una nota afrutada y dulce. Encontramos de nuevo pomelo, sándalo y unas notas

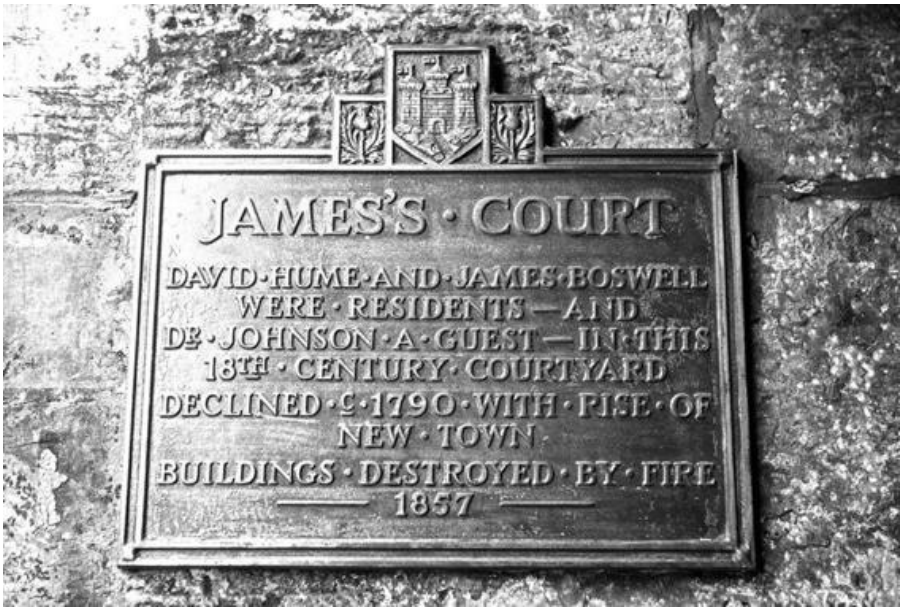
mínimas de tabaco. La avellana cremosa acompaña largo rato.

Más que la descripción de un licor, parece algo a medio camino entre la receta de un postre y una novela erótica. Seguro que el filósofo lo habría disfrutado de principio a fin, y habría tenido unas cuantas botellas en su bodega particular de no ser por esos dos siglos que separan su muerte del destilado de este whisky, y lo habría servido en alguna de sus legendarias fiestas, a las que asistían, entre otros, el economista Adam Smith o el historiador William Robertson.

La última cena que ofreció tuvo lugar el 4 de julio de 1776, celebrando (sin él saberlo) el día de la Independencia americana, causa que Hume defendía abiertamente y que le costó muchas amistades. Ellos se lo perdieron, porque se dice que las cenas de Hume eran impresionantes, y que el filósofo en persona cocinaba para sus invitados y elegía los vinos de su bodega.

En 2014 se demolió un edificio de oficinas en el centro de Edimburgo, en la calle donde se había alzado la casa de David Hume, y durante algunas semanas se albergaron esperanzas de encontrar bajo el solar los restos de la famosa bodega del filósofo, y quién sabe si hasta alguna botella milagrosamente conservada. Todo quedó en agua de borrajas, y en ese lugar se levanta ahora un centro comercial y sus oficinas.

Al menos han puesto una plaquita con su nombre...



Ahora bien, Hume, convencido de que compartimos una misma naturaleza, pretende encontrar una explicación del funcionamiento del gusto en el ser humano y establecer un criterio común. Cierto es que los gustos son dispares, pero también es cierto que afirmar que existe una misma genialidad y elegancia en un tetrabrik de vino peleón que en una botella de Domaine de la Vieille Julienne Châteauneuf-du-Pape Les Trois Sources de 2016 es tan absurdo y ridículo como afirmar que una charca es tan extensa como un océano. En estética, como en todas las ciencias prácticas, el fundamento del juicio es la experiencia, que en este caso nos dice que lo bello es aquello que ha sido universalmente placentero en todos los países y en todas las épocas a causa de ciertos sentimientos comunes compartidos por los seres humanos. Son estas reglas generales del gusto las que explican, por ejemplo, que «el mismo Homero que gustó en Atenas y en Roma hace dos mil años es todavía admirado en París y en Londres» y que «todos los cambios de clima, gobierno, religión e idioma no han alcanzado para opacar su gloria». Lo mismo podemos decir de unas lonchas de jamón de Huelva cortado a cuchillo sobre un mollete de Antequera recién tostado, o de un tataki del lomo de un atún de las almadrabas de Barbate.

Pues bien, como afirma nuestro gastronómico filósofo, parece que, a

pesar de la gran variedad de gustos, existen ciertos principios generales de aprobación y desaprobación que podemos descubrir si analizamos con esmero nuestra manera de pensar. En su análisis del gusto, Hume descubre que hay determinadas cualidades en los objetos que por naturaleza producen en nosotros determinados sentimientos que son la base de la belleza, la dulzura o la amargura. Para evidenciarlo, se detiene nuestro filósofo en relatar, muy a su manera y con muy poco respeto hacia el original, un vitivinícola pasaje del Quijote:

Es con una buena razón —dice Sancho al caballero de la gran nariz— que yo pretendo tener un juicio sobre el vino: esta es una cualidad hereditaria en nuestra familia. Dos de mis parientes fueron una vez llamados a dar opinión sobre una cuba que se suponía excelente por ser añeja y de buena vendimia. Uno de ellos lo prueba, lo analiza, y tras una madurada reflexión afirma que sería bueno, de no ser por un sutil sabor a cuero que había percibido en él. El otro, tras usar las mismas precauciones, da también su veredicto a favor del vino, pero con la reserva de un sabor a hierro, que él podía identificar claramente. No puedes imaginar cómo ambos fueron ridiculizados por sus juicios. Pero ¿quién rio último? Al vaciar la cuba, se encontró en el fondo una llave vieja con una cuerda de cuero atada a ella.[10]

¿Por qué tenían los parientes de Sancho un mayor sentido del gusto? Por poseer unos órganos sensoriales tan precisos y educados como para que nada se les escapara. ¿Por qué su gusto era más delicado que el de aquellos que se mofaban de sus opiniones? Por poseer unos órganos sensoriales tan precisos y educados como para percibir cada ingrediente de la composición. Y, por ello, su juicio estético es preferible al de los demás hombres. La perfección en el gusto consiste en la capacidad para percibir con exactitud los objetos más diminutos y el no permitir que algo se escape a su observación. «Un buen paladar —afirma Hume— no se prueba por sabores fuertes sino por la mezcla de pequeños ingredientes, en la cual somos sensibles a cada parte, sin importar su pequeñez y su mezcla con las otras». Vamos, que nada tiene de extraordinario el sentido del gusto capaz de identificar que una hamburguesa viene inundada en kétchup industrial y sí aquel que es capaz de paladear los toques cítricos que un grano de pimienta de Sichuan aporta a un salmón salvaje de Alaska marinado.

Desgraciadamente, no todos nacemos con un paladar tan delicado como el de la familia de Sancho, pero, nos advierte nuestro filósofo, el talento para el gusto se puede (y se debe) ejercitar, ya que el gusto delicado por la belleza o la sabiduría «es la fuente de todos los placeres más nobles e inofensivos que la naturaleza humana es capaz de sentir». Ergo, ya va siendo hora de que nos ejercitemos en aumentar y perfeccionar este talento como otros lo hacen con un arte deportivo o una carrera musical. Al inicio todo nos sonará, nos sabrá, nos olerá igual; como mucho, nuestro gusto solo será capaz de captar la belleza general del todo. Pero a través de la experiencia y el ejercicio podremos ir afinándolo para que el gusto nos permita aprehender cada una de las particulares excelencias del objeto y su grado. Aclara Hume que «un hombre que no ha tenido la oportunidad de comparar diferentes tipos de belleza está descalificado por completo para opinar cualquier objeto que se le presente». Por eso mismo, los que aquí escriben se esmeran cada día en ejercitarse en paladear exquisitas viandas, deliciosas golosinas y majestuosos caldos. Que no sea porque no lo intentamos.

¿Y cuáles son las causas de nuestras disensiones estéticas? ¿Por qué algunos, por ejemplo, tienen preferencia por los vinos jóvenes y otros por los añejos? Señala Hume dos fuentes de variación: los diferentes caracteres de los hombres y las costumbres y opiniones de particulares de nuestra época y país. Elegimos nuestro vino favorito como elegimos a nuestro amigo, de manera acorde a nuestro carácter y disposición. Tales preferencias, afirma Hume, son «inofensivas e inevitables y nunca pueden ser, razonablemente, objeto de disputa, porque no hay criterio por el cual pueden ser decididas», porque como pregunta Craso a su sirviente Antonino en Espartaco: «¿Consideras que comer ostras es moral y que comer caracoles es inmoral?... Todo es cuestión de gustos, ¿no? Y el gusto no es lo mismo que el apetito y, por tanto, no es una cuestión de moral». No nos vaya a suceder como a aquellos dos vecinos de un pequeño pueblo ruso que terminaron a tiros una discusión sobre los méritos de la filosofía de Immanuel Kant.

RECETA: SOPA A LA REINA

En 1769, David Hume, retirado ya en su casa de Edimburgo, escribió una carta al poeta sir Gilbert Elliot en la que le contaba:

Todavía vivo en mi vieja casa de James's Court, y aquí seguiré al menos doce meses. Es alegre, elegante incluso, ¡pero demasiado pequeña para lucir mi gran talento en la cocina, ciencia a la que quiero dedicar los años que me quedan de vida! Tengo ahora mismo en la mesa, delante de mí, la receta para hacer soupe à la reine, escrita por mi propia mano. Nadie me gana preparando buey y col, que es un plato encantador, y carnero con clarete. También hago un caldo de cabeza de oveja del que el señor Keith cuenta y no para.

¡Ojalá Hume hubiera tenido WhatsApp! Habría enviado a Elliot una foto de la receta, y tal vez así se habría conservado para la posteridad. Por desgracia, solo nos ha llegado la noticia.

La primera mención conocida que tenemos de esta receta la encontramos en la primera edición de Le cuisinier françois, de François Pierre de la Varenne, un libro de 1651, y dice así:

Potage à la Reyne

Prenez des amandes, les battez & les mettez bouïllir auec bon bouïllon, vn bouquet, & vn morceau du dedans d'vn citron, vn peu de mie de pain, pu[i]s les assaisonnez; prenez bien garde qu'elles ne bruslent, remuez les fort souuent, puis les passez. Prenez ensuite vostre pain & le faites mitonner auec le meilleur bouïllon, qui se fait ainsi; Apres que vous aurez desossé quelque perdrix ou chapon rosty prenez les os & les battez bien dedans vn mortier, puis prenez du bon bouïllon, faites cuire tous ces os auec vn peu de champignons, & passez le tout. & de ce bouïllon mitonnez vostre pain, & à mesure qu'il mitonne arrosez le dit bouïllon d'amende & ius, puis y mettez vn peu de achis bien delié, soit de perdrix ou de chapon; & tousiours à mesure qu íl mitonne mettez y du bouïllon d'amende iusques à ce qu'il soit plein. Prenez en suite la paëlle du feu, la faite rougir, & la passez par dessus. Garnissez de crestes, pistaches, grenades & ius, puis seruez.

(Básicamente: moler almendras y cocerlas en caldo con hierbas, limón y pan rallado sin que se quemen, y colarlas. Luego, cocer el pan en un caldo con huesos machacados de perdices o capones asados y setas. Esto también se cuela y en este caldo se cuece el pan, y se le añade el caldo de almendras, luego la carne desmenuzada de las aves. Al final se adorna con crestas de gallo, pistachos y granada).

La sopa a la reina ya era conocida en Escocia, pero en tiempos de Hume era una receta en desuso y, desde luego, nunca se habría preparado con el nivel de sofisticación que el filósofo había desarrollado en sus años en París. La soup à la reyne versión escocesa solía empezar con un caldo ligero de pollo o ternera, espesado con almendras, arroz o yemas de huevo y nata. Una vez estaban bien hechos todos los ingredientes, se trituraban a golpes. Era un trabajo arduo para el que sin duda Hume contaba con ayuda (y con ayuda queremos decir que alguien lo hacía por él).

En el libro de cocina Cook and Housewife's Manual aparece la receta de «Antigua sopa blanca escocesa, o Soupe à la Reyne», que se dice es la versión de Hume y que se preparaba con arroz o almendras, además de pollo, nuez moscada y limón. El autor del libro asegura que esta sopa se conoce también como «sopa Lorraine», y por tanto «no es fácil determinar si el honor del nombre corresponde a la reina o al cardenal». Como sigue siendo una receta un tanto liosa y pesada, aquí va una versión más moderna a la que Hume habría dado su aprobación:

Ingredientes

1 puerro

1 cebolla

1 zanahoria

25 g de mantequilla

1 l de caldo de ave

1 hoja de laurel

1 limón (la ralladura y el zumo)

125 g de arroz

½ kg de pechugas de pollo

Sal, pimienta y nuez moscada

½ vasito de nata líquida

Elaboración

•En una cazuela, rehogamos el puerro, la cebolla y la zanahoria, todo cortado en dados, hasta que las verduras estén tiernas.

•Añadimos el caldo, el laurel y la ralladura del limón. Cuando hierva, bajamos el fuego y dejamos que cueza 15 minutos.

•Añadimos el arroz, tapamos y que vaya haciendo media hora.

•Incorporamos el pollo en dados. Cuando esté hecha la carne, apagamos el fuego y dejamos enfriar un poco antes de quitar el laurel y añadir una cucharada de zumo de limón.

•Trituramos con la batidora hasta obtener una crema fina. Volvemos a calentar y condimentamos con sal, pimienta y más zumo de limón, al gusto.

•La sopa no debe hervir. Si queda demasiado espesa, añadimos un poco más de caldo.

•Unos minutos antes de servir, añadimos una cucharada de zumo de limón a la nata líquida, removemos y dejamos espesar.

•Agregamos un poco de esta nata a cada plato de sopa en el último momento.

9

Kant

———

Crítica de la razón gastronómica

La cuarta crítica

AUNQUE KANT ES UNO DE LOS MÁS GRANDES FILÓSOFOS de todos los tiempos, bien pudo haber acabado dedicándose a la fabricación de sillas de montar, el oficio familiar, si sus padres no hubiesen hecho un gran esfuerzo económico por potenciar sus enormes capacidades intelectuales. Según cuentan, tenía una memoria colosal y era un lector voraz y apasionado. En una de sus conferencias describió con exactitud la arquitectura del puente de Westminster. Un inglés que se encontraba entre el público le preguntó cuándo había visitado Londres y dónde había estudiado arquitectura. La respuesta de Kant fue que todo lo que sabía era porque lo había leído. Con su cerebro podría haber elegido la rama del saber que hubiera querido, pero, por suerte para la historia de la filosofía, estudió lógica, metafísica, ciencias naturales, geografía y teología en la Universidad de Königsberg, institución en la que más tarde sería profesor.

No se sabe bien si debido a lo intenso de su actividad cotidiana o a que el hombre era tirando a muy neurótico, el caso es que tenía la jornada organizada con meticuloso detalle, y unos hábitos extremadamente rutinarios. Cuenta la leyenda que sus vecinos ponían

el reloj en hora cuando el filósofo pasaba ante su puerta. En una época en la que no se había inventado el temporizador en forma de huevo para controlar los tiempos de cocción de los guisos, es plausible que los ciudadanos de Königsberg usasen como referencia temporal los paseos vespertinos de Kant. De hecho, el sobrenombre del filósofo era «el Reloj de Königsberg». Su vida se convirtió en un rito hasta tal punto que, en una ocasión en la que Kant no apareció por sus lugares habituales a la hora acostumbrada, sus amigos pensaron que algo grave debía de haberle ocurrido y acudieron a la policía, que lo encontró en su casa absorto en la lectura de la última obra Jean-Jacques Rousseau que había adquirido. El ginebrino era uno de los escritores favoritos de Kant, quien solía decir de sus obras que lo obligaban a hacer dos lecturas, porque en la primera se quedaba tan maravillado con la belleza del estilo que no se fijaba en el contenido del texto.

Un día en la vida gastronómica de Kant

Sabemos que el desayuno de Kant era frugal a más no poder: a las cinco de la madrugada (en punto, por supuesto), un par de tazas de té y una pipa, solo una. La cena era aún más frugal: no existía. Kant comía una vez al día, a la una menos cuarto, aunque parece ser que iba por delante (exactamente media hora por delante) un vino. Sus caldos favoritos eran los del Rin, y nunca más de medio cuartillo, lo que vienen siendo dos copas, porque el placer se pierde si no se matiza con la moderación. Cabe señalar que Kant se consideraba un apasionado del vino, y aun así lo consumía en estas modestas cantidades. Eso es autocontrol.

El periodista y divulgador italiano Francho Banchi nos cuenta en su artículo «Kant e la Critica della Ragione Culinaria»:

A la una en punto de la tarde tenía lugar la ceremonia de la comida en la casa prusiana de Königsberg, que Kant siempre «oficiaba» en compañía de otros, nunca solo. Era frecuente que el propio Kant diera instrucciones precisas sobre la disposición de la mesa, la elección de platos y los cubiertos, que a menudo eran los mejores, los de plata. Los

comensales no se sentaban nunca al azar, y su número oscilaba entre tres, como las Gracias, y nueve, como las Musas.

«Un buen almuerzo en grata compañía reconcilia el bienestar físico y el moral», aseguraba el señor de la casa. Por este motivo, el grupo de invitados tenía que ser variado y diverso, y a veces entre ellos se contaban sus estudiantes, que aportaban un toque alegre. La señal para el inicio del almuerzo era siempre la misma. Tras desdoblar su servilleta, el profesor pronunciaba la inevitable invitación: «¡Adelante, caballeros!».

Siempre se comía bien en casa de Kant. El filósofo lo tenía claro: «El gusto requiere variedad». Los platos principales eran tres, aunque según la temporada se añadía también fruta y postre. El almuerzo empezaba con una sopa, por lo general, caldo de ternera con arroz, trigo o pasta, a la que Kant añadía rebanadas de pan de centeno para hacerla más espesa. Luego llegaba el turno del pescado, servido con legumbres o verduras. Al filósofo le encantaba el bacalao. Después se servía la carne, que le gustaba serenada, tierna y muy hecha. No faltaban las salsas, principalmente la mostaza, que Kant añadía a todo, pero principalmente al pan, que le gustaba bien horneado. Una comida así no podía cerrarse sin queso, sobre todo el holandés. Al filósofo le gustaba tanto que el servicio tenía que esconderlo por orden del médico.

Kant disfrutaba de un buen vino, de eso no nos cabe duda, aunque en sus últimos días cometiera la pequeña blasfemia de tomarlo caliente y con cáscara de naranja, canela y clavo. Pero tenía bien claro que solo era «agradable», es decir, que su apreciación era subjetiva, no «bello», una cualidad objetiva:

Por lo que se refiere a lo «agradable», cada uno reconoce que el juicio por el cual se declara que una cosa agrada, fundándose sobre un sentimiento particular, no tiene valor más que para cada uno. Esto es así, porque cuando yo digo que el vino de Canarias es agradable, consiento voluntariamente que se me reprenda y se me corrija, el que deba decir solamente que es agradable para mí; y eso no es aplicable solamente al gusto de la lengua, del paladar o de la garganta, sino también a lo que puede ser agradable a los ojos y a los oídos.

(Crítica del Juicio, cuestión VII, «Comparación de lo bello con lo agradable y lo bueno, fundada sobre la precedente observación»)

Desde su cátedra de lógica y metafísica en la Universidad de Königsberg, Kant mostró un gran interés por la física de Newton, que lo llevó a abordar el problema del espacio. En filosofía siguió las líneas marcadas por el racionalismo extremo de Christian von Wolff, que consideraba que todo se puede demostrar siguiendo el método matemático, sin recurrir a la experiencia. Esto nos lleva inevitablemente a recordar aquella anécdota sobre el director de una escuela de ingeniería que reclamó más presupuesto para laboratorios a un rector tirando a agarrado. El rector se los negó y le puso como ejemplo a los profesores de la Facultad de Matemáticas, que solo necesitan lápiz, papel y una papelera, o mejor aún, a los de la de Filosofía, que ni siquiera necesitan papeleras.

Volviendo a Kant, la cuestión es que si el catedrático de lógica y metafísica de la Universidad de Königsberg no llega a leer las objeciones planteadas al racionalismo por nuestro amante de la sopa y el whisky, David Hume, ni este libro ni ningún otro que aborde la historia de la filosofía se ocuparía de él. Confiesa Kant que la lectura de Hume le hizo «despertar del sueño dogmático», ya que la filosofía no puede identificarse con el método matemático y todo intento de metafísica ha de comenzar con un examen de la razón, que, en su caso, le llevó más de diez años de barbecho en los que no escribió nada, y fruto del cual nació su primera crítica, la de la razón pura, en donde se atrevió con una cocina fusión de empirismo y racionalismo que terminó por cambiar radicalmente el rumbo del pensamiento, convirtiéndola en una de las obras de filosofía más importantes de toda la historia.

Si en la primera crítica Kant abordó el problema del conocimiento, en las que la siguieron, la de la razón práctica y la del juicio, hizo lo propio con la moral y con nuestra capacidad de juzgar. Según el propio Kant, toda su filosofía es un esfuerzo por responder a tres preguntas: ¿qué puedo conocer?, ¿qué debo hacer?, ¿qué me cabe esperar? Y añade que, en el fondo, las tres pueden subsumirse en una sola: ¿qué es el hombre?

¿Podría haber sido «¿qué puedo comer?» una pregunta digna de la filosofía kantiana que hubiese dado pie a una cuarta crítica? Podría. Su interés por la gastronomía fue tan profundo que uno de sus alumnos y sin embargo amigo, el escritor satírico Theodor Gottlieb von Hippel, bromeaba preguntándole: «¿Escribirá usted alguna vez una crítica de la cocina?». Es una pena que Kant nunca la escribiera, y eso que también en esta materia tuvo un despertar del sueño dogmático que lo llevó, esta vez, no a abandonar el racionalismo alemán, sino la bebida nacional. En su época de estudiante, además de ser un gran aficionado a la filosofía de Wolff, también lo fue a la cerveza, y lo que le hizo abandonarla no fue la lectura de Hume, sino una tremenda borrachera que le hizo pasar la noche tirado en la calle cubierto con su propio vómito cual Mick Jagger en sus tiempos mozos. Desde aquella fatídica noche, Kant no volvió a paladear jamás los amargos sabores del racionalismo y de la cerveza, y emprendió una cruzada contra ambos. Las objeciones kantianas contra la cerveza, que bien podrían aplicarse al racionalismo, son las que siguen: degenera el carácter, nubla la sindéresis con la que discernimos el bien del mal, embrutece el entendimiento, pudre el hígado y produce estreñimiento y almorranas. La misma repugnancia y rechazo manifestó contra la embriaguez desatada causada por otras bebidas. En su Antropología en sentido pragmático, obra tardía en la que recopiló sus apuntes de clase sobre su popular curso de antropología, afirma:

Toda embriaguez muda, esto es, aquella que no aviva la sociabilidad y la recíproca comunicación de pensamientos, tiene de suyo algo afrentoso; tal es la del opio y la del aguardiente. El vino y la cerveza, de los cuales el primero es meramente excitante, la segunda más nutritiva y parecida a un alimento, provocan la embriaguez sociable; hay, empero, la diferencia de que las orgías de cerveza son más soñadoramente herméticas, frecuentemente también groseras, mientras que las del vino son alegres, ruidosas y de chistosa locuacidad.

Y tomando como base la teoría hipocrática de los humores, Kant encuentra una explicación científica a los diferentes efectos que el alcohol tiene en las personas y a la causa por la cual altera el temperamento natural y el carácter del embriagado:

Se ha mezclado un nuevo líquido a los humores que circulan en sus venas y actúa sobre sus nervios otro estímulo, que no descubre más claramente la temperatura natural, sino que introduce otra. De aquí que entre los que se embriagan el uno se presente enamorado, el otro grandilocuente, un tercero pendenciero, un cuarto (principalmente con cerveza) se pone llorón, o le da por rezar, o se queda mudo; pero todos se reirán, cuando hayan dormido la borrachera y se les recuerden sus discursos de la noche anterior, de aquel singular temple o destemplanza de sus sentidos.

Quede claro que lo que Kant condena es el exceso que le llevó a terminar sin dignidad tirado en el suelo de una calle de Königsberg y no el consumo de sustancias espirituosas, algo que aconseja practicar con moderación como fuente de salud y de virtud:

El beber desata la lengua (in virtus disertus). Pero también franquea el corazón y es el vehículo material de una cualidad moral, a saber, la franqueza. La reserva en los propios pensamientos es para un corazón puro un estado opresivo, y unos bebedores jocundos no toleran fácilmente que nadie sea en medio de la francachela muy moderado; porque representa un observador que atiende a las faltas de los demás, pero reserva las suyas propias. También dice Hume: «Es desagradable el compañero de diversión que no olvida; las locuras de un día deben ser olvidadas para hacer lugar a las del otro». En la licencia que el varón tiene para rebasar un poco, y por breve tiempo, en gracia a la alegría colectiva, los límites de la sobriedad, se da por supuesta la bondad del corazón [...].

TOUR CERVECERO EN KÖNIGSBERG

La cerveza siempre fue motivo de orgullo para Königsberg ya que estaba considerada como una de las mejores de Europa y su

exportación era una fuente importante de ingresos para la ciudad que alumbró la crítica de la razón pura. La de Ponart era especialmente popular. Actualmente, uno puede disfrutar de los mismos brebajes que nublaron la razón, el entendimiento, la voluntad y el juicio del joven Kant. La actual Kaliningrado ofrece visitas turísticas para disfrutar del sabor de la cerveza viscosa y de color ámbar, recién elaborada según las antiguas recetas de la zona, familiarizarse con la historia de la elaboración de la cerveza en Prusia Oriental, así como aprender sobre las tradiciones locales y las fiestas de antaño en Königsberg.

Al final de sus días, el disciplinado profesor de metafísica y lógica introdujo un cambio radical en su dieta que le llevó a sustituir el vino de Médoc por el café como bebida favorita. Así nos lo asegura nada menos que Thomas De Quincey en su maravilloso libro Los últimos días de Emmanuel Kant. Este inglés comedor de opio nos describe la «costumbre del filósofo de tomar, inmediatamente después de la cena, una taza de café», un ritual que llegó a disfrutar de tal modo que, cada vez que temía que no iba a poder conseguir su nueva bebida favorita, «comenzaba una escena de cierto interés. El café debe llevarse "en el acto" (una palabra que tenía constantemente en la boca durante sus últimos días)». Sabiendo que esto sucedería, De Quincey se aseguró de que «el café estuviera molido; el agua estuviera hirviendo; y en el mismo momento en que Kant dio la orden, su sirviente, raudo como una flecha, hundió el café en el agua...». Pero hasta esta insignificante demora le pareció insoportable a Kant. Con la vejez y su hipocondría, sus rígidas costumbres se convirtieron en manías enfermizas y extravagantes. El anciano profesor, retirado de la vida académica y social que tan feliz lo había hecho, estaba convencido de que su estado de salud se debía al tiempo atmosférico y, antes de salir de casa, consultaba de manera compulsiva el termómetro y el barómetro. Pero hubo un acontecimiento que no pudo digerir y aquel ser humano que destacó por tener una memoria tan prodigiosa como la del Funes de Borges se propuso, como última y amarga tarea, la de olvidar. Se dice que Lampe, el mayordomo que lo sirvió con fidelidad durante cuarenta años, fue despedido al descubrirse que metía mano en la caja de su anciano señor. Kant, en las postrimerías de su vida, escribió en su diario: «Recordar, ante todo, que, a partir de esta fecha, el nombre de Lampe ha de ser olvidado». Paradójicamente, con esta simple línea se aseguró de que pasara para siempre a la posteridad, acompañando al suyo.

Reinhold Bernhard Jachmann, alumno de Kant y uno de sus primeros biógrafos, nos cuenta que, nada más morir el profesor, la casa donde había vivido fue convertida en taberna con su mesa de billar, su bolera y todo. Esto provocó que un lector anónimo, indignado, mandara una carta de desconsolada protesta a una revista literaria de la época:

La casa de Kant, vendida a un restaurateur. Y habiendo tantos hombres adinerados, ricos y muy ricos en mi ciudad, ¡a ninguno se le ha ocurrido comprar esta casa y darle un uso más noble para honrar la memoria del filósofo! Pues escuchad [...], hombres del dinero, incapaces de ver. La suma por la que se vendió la casa habría bastado para alzar un monumento en honor de nuestro compatriota que otras ciudades envidiarían para siempre.

(Zeitung für die elegante Welt, Leipzig, 21 de julio de 1804)

A Kant no le gustaban los cambios, eso seguro, pero puestos a elegir entre un monumento y un local donde se sirvieran sus vinos favoritos, queremos pensar que se habría decantado por lo segundo.

RECETA: BACALAO EN VINO BLANCO

Resulta que Kant no era el único fan del bacalao en Alemania. Este pescado siempre ha sido uno de los ingredientes favoritos en los hogares alemanes, en los viejos tiempos porque era barato, y hoy en día porque es tradicional, aunque se venda a precio de solomillo. Al estar en salazón, era muy socorrido, y podía llegar hasta las zonas más aisladas, bien tierra adentro.

Ingredientes

4 trozos de bacalao desalado 48 horas, cambiando una vez el agua

Vinagre o zumo de limón

50 g de mantequilla

2 cucharadas generosas de harina

1 cebolla bien picada

300 ml de vino blanco seco (si es posible, alemán, claro)

150 ml de nata líquida

Sal, pimienta y eneldo fresco

Patatas cocidas

Elaboración

•Regamos el bacalao con un poco de vinagre o zumo de limón y lo cortamos en trozos.

•Rehogamos la cebolla en la mantequilla derretida hasta que esté bien tierna, luego añadimos la harina y le damos unas vueltas.

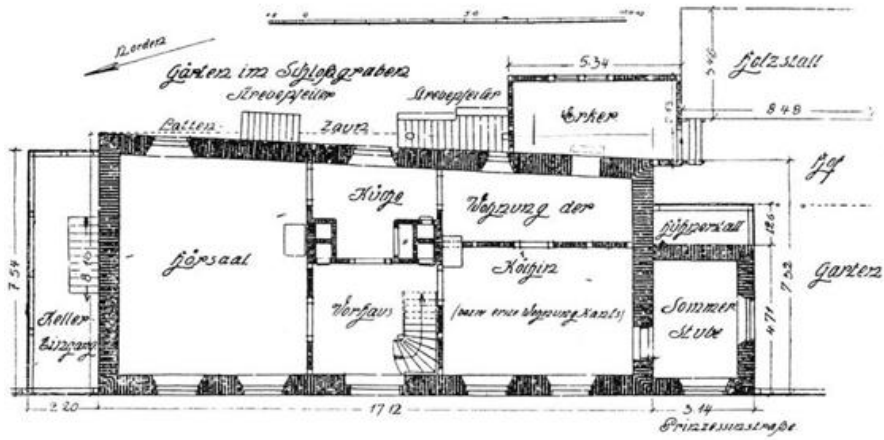
•Vamos incorporando el vino poco a poco, sin dejar de remover para que no se hagan grumos.

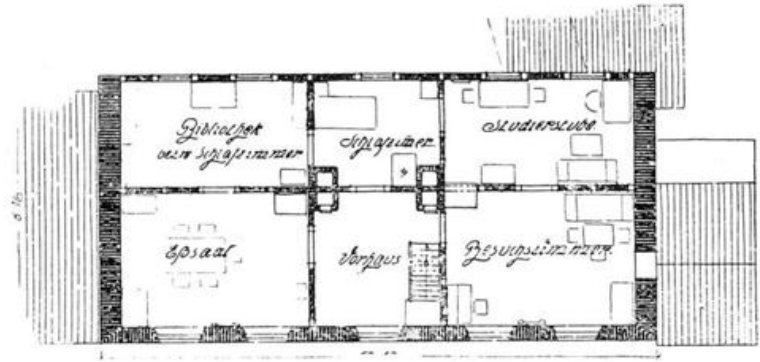
•Condimentamos, agregamos los trozos de bacalao y dejamos cocer 10-15 minutos a fuego medio, hasta que el pescado esté en su punto.

•Mientras tanto, batimos bien la nata con unas varillas, hasta que empiece a espesar. La añadimos al bacalao junto con las patatas cocidas y en trozos, espolvoreamos con eneldo y servimos de inmediato.

Sin embargo, pese lo que pese a los alemanes (y probablemente a los noruegos), los reyes del bacalao siguen siendo los portugueses. Si se cuenta con un bacalao de calidad, es pecado no darle la sencillísima y espectacular preparación del bacalao a la portuguesa: se trata de

desalar el bacalao, cortarlo en trozos, añadirlo al agua hirviendo, bajar el fuego y cocer 5-10 minutos. Tendremos ya preparadas unas patatas cocidas, judías verdes también cocidas, huevos duros, aceitunas verdes sin hueso y un majado hecho con ajo picado, perejil, vinagre y pimienta al gusto. Una vez listo el bacalao, lo ponemos en una fuente con el resto de los ingredientes, echamos por encima la picada y lo servimos de inmediato.





Google Maps de la época para localizar la casa de Kant.

10

Idealismo vs. materialismo

El conflicto de la cerveza

Idealismo vs. materialismo

LA MüNCHNER HELL es una extraordinaria cerveza lager, con final suave y seco, idónea para consumir todos los días, creada en Múnich en el siglo XIX por la cervecera Spaten para competir con las cervezas pálidas de tipo Pilsner más populares en el sur de Alemania. Las Münchner Hell se caracterizan por ser limpias, maltosas, de color dorado, con un sabor a malta de grano dulce, toques especiados, florales o herbáceos, con un amargor que la equilibra y que hace de esta cerveza una bebida refrescante. Las diferentes recetas usan como ingredientes una malta pilsner continental, variedades de lúpulo tradicional alemán tipo Saaz y limpia levadura lager alemana. Ahora bien, antes de lanzarnos a degustarlas, es posible que nos preguntemos si la calidad y la esencia de estas cervezas provienen de la receta previa a partir de la cual se combinan, se sintetizan y se concretan las diferentes posibilidades, o bien de las virtudes de sus materias primas. Esta pregunta generó un intenso y apasionado debate en el corazón de la Alemania del siglo XIX entre idealistas como Fichte, Schelling y Hegel, defensores de la primera opción, y sus inmediatos continuadores, incluso discípulos, como Feuerbach o Marx.

El muerto al hoyo y el vivo a la idea del bollo

Todo comienza con Kant. En vida nadie se atrevía a cuestionar al maestro, pero tras su muerte, su obra comienza a ser criticada. El punto de la filosofía kantiana que más objeciones provoca es el concepto de noúmeno o «cosa en sí». Para el profesor de Königsberg, el noúmeno, aun siendo la causa de nuestras sensaciones, fuente de nuestro conocimiento, es una realidad que no podemos conocer. En términos gastronómicos, podríamos decir que la causa que genera en nuestra mente la forma, los colores o los aromas característicos de una pinta Münchner Hell es algo que se nos escapa y que transciende nuestro conocimiento. Tras la lectura de la Crítica de la razón pura, Fichte, Schelling y Hegel piensan que, si esto es así y el único material del que disponemos son los contenidos de nuestra mente, lo que llamamos realidad no es otra cosa más que las ideas de un sujeto; con esto nace el idealismo alemán, uno de los movimientos filosóficos de mayor importancia y relevancia cultural e histórica. Los idealistas se especializaron en cocinar enormes sistemas filosóficos cerrados y absolutos con los que intentaron digerir una realidad en constante devenir y continuo proceso de desarrollo. El mundo, para ellos, es el resultado de la actividad dinámica y creadora de un yo pienso universal que se desenvuelve en la historia y al que estos cocineros de ideas llamaron espíritu absoluto. Vamos, que si yo me guiso en mi mente mi mundo, debe de haber una mente universal que esté guisándome a mí y a todo guisandero que existe, existió y existirá. Todo cuanto existe, incluso algo tan material como el cereal malteado, los estambres de la flor del lúpulo, el agua o las levaduras, no es más que un momento de desarrollo de una idea inicial que por una ley dialéctica se materializa en sucesivas determinaciones de sí misma.

Las especulaciones idealistas no solo dieron como resultado nuevas recetas de Münchner Hell sino algo mucho más embriagador: el nacionalismo. A ojos de Hegel, cada individuo forma parte de un todo mayor, un pueblo con una historia que lo antecede y lo configura. Así las cosas, la libertad individual solo puede autorrealizarse por mediación de la nación. Para Hegel, al existir dentro de las sociedades mecanismos capaces de construir el destino de cada nación, la voluntad de los hombres como individuos carece de importancia y queda plasmada en una «dedicación voluntaria a la obra de autorrealización nacional, que es al mismo tiempo una

autorrealización personal». Vamos, que los individuos somos meros ingredientes de un plato nacional que nos da sentido y fuera del cual solo somos materia informe e indigerible. La realidad es el todo y no la parte o el momento. El chucrut no se reduce al repollo ni a la fase de fermentación. Hablar de chucrut es nombrar a todo el proceso en el que los ingredientes se van desenvolviendo hasta alcanzar ese estado de guarnición perfecta para carnes y asados, que casa especialmente bien con el codillo. Pensar la realidad en términos idealistas es pensar, por tanto, el absoluto: lo entero, lo total, lo completo, lo que no excluye ninguna parte o ningún momento, lo perfecto, lo incondicionado, lo que no necesita más justificación que la que se da a sí mismo frente a lo relativo que se justifica por relación con un absoluto. ¿Se va entendiendo ya lo del nacionalismo?

El idealismo fue la versión filosófica del romanticismo, y por ello revalorizó el sentimiento (especialmente el nacional) como fuente de conocimiento y de acceso a la verdad frente a la razón abstracta. Sirvan como ejemplo estos versos de Hölderlin, alumno de Fichte y Schiller, que reclaman barra libre para las emociones:

¿No es más bella la vida de mi corazón

desde que amo? ¿Por qué me distinguíais más

cuando yo era más arrogante y arisco,

más locuaz y más vacío?

¡Ah! La muchedumbre prefiere lo que se cotiza,

las almas serviles solo respetan lo violento.

Únicamente creen en lo divino

aquellos que también lo son.

Esta defensa del sentimiento llevó al idealismo a destacar la prioridad del arte y la estética sobre la ciencia, a manifestar un profundo sentido místico y religioso, a presentar la vida como un drama incesante de

luchas y conflictos dialécticos, a afirmar la existencia de un ansia de libertad en el hombre, y a entender la historia de la humanidad como la historia de la lucha por esa libertad. Para Hegel, la historia es tan solo un «acontecer de la libertad», un proceso que, por medio de la lucha, nos conduce a un final feliz, a una fase de máximo desarrollo: el estado nación con una constitución monárquica, ya que esta «es la constitución de la razón evolucionada, y todas las demás constituciones corresponden a grados inferiores de evolución». Lo de que la soberanía la tenga el pueblo es, para Hegel, una soberana estupidez, ya que «el pueblo es aquella parte del Estado que no sabe lo que quiere» y son los líderes los que deben encarnar la voluntad del «espíritu nacional» (Volksgeist), otro de los conceptos que el idealismo cocinó para nuestro mundo de hoy. Este concepto hace alusión a la idea de que cada nación tiene unos rasgos comunes que la identifican en su devenir histórico. Fichte y Herder fueron los que más gustaron de guisar teorías con este concepto típico de la cocina idealista. Herder defiende la existencia de naciones independientes y diferenciadas (cuidado con las mezclas, que las carga el diablo), a cada una de las cuales les corresponden unos rasgos constitutivos culturales, raciales, psicológicos y, por supuesto, culinarios que son anteriores y superiores a las personas que forman la nación en un momento determinado. Si el lector bebe cerveza como si fuera agua, come codillo con chucrut y gusta de un buen trozo de pan negro, es un alemán como la nación manda. No existen unas normas artísticas y gastronómicas universales, como defendieron los clásicos, sino que cada cocina representa y encarna, si se observa detenidamente, el espíritu de un pueblo. En la mesa de cada nación se pueden paladear los sabores de su peculiar manera de ser humano. Al menos eso es lo que cree Herder:

Puesto que el hombre nace de una raza y, dentro de ella, su cultura, educación y mentalidad tienen carácter genético. De ahí esos caracteres nacionales tan peculiares y tan profundamente impresos en los pueblos más antiguos que se perfilan tan inequívocamente en toda su actuación sobre la tierra. Así como la fuente se enriquece con los componentes, fuerzas activas y sabor propios del suelo de donde brotó, así también el carácter de los pueblos antiguos se originó de los rasgos raciales, la región que habitaban, el sistema de vida adoptado y la educación, como también de las ocupaciones preferidas y las hazañas de su temprana historia que le eran propias. Las costumbres de los mayores penetraban profundamente y servían al pueblo de sublime modelo.

(Ideas para una Filosofía de la Historia de la Humanidad, 1784-1791)

Hegel habla de una Gesamtheit, de una totalidad que constituye el espíritu del pueblo. Dentro de esta totalidad, el individuo vive en una naturaleza, un suelo, un aire, un agua que son su país, su patria; por otra parte, hay una historia, la historia de las acciones llevadas a cabo por los antepasados y que perviven en la memoria de cada individuo; están las instituciones, las costumbres, las leyes, la religión, el arte... Todo ello forma la Gesamtheit en que consiste el Volksgeist. El Volksgeist es aquello de lo que procede cada individuo y en lo cual vive. Por tanto, cada miembro del pueblo es representante de este espíritu. Cada uno es hijo de él y, simultáneamente, es hijo de su tiempo. Y esta es la nota que diferencia a Herder de Hegel: para el segundo, el espíritu de un pueblo no es algo inmutable y ahistórico, sino dinámico. No solo los individuos somos rebrotes de un Volksgeist y encarnaciones de una Gesamtheit, sino que estos también están presentes en el material y la forma de la cuchara con la que un campesino bávaro toma su Pfannkuchensuppe o caldo de carne. No es que el alimento nutra nuestro cuerpo y nuestro espíritu; es que el alimento es la materialización de un espíritu.

Si a estas alturas el lector no alcanza a entender con claridad todos los puntos del pensamiento de Hegel y comienza a dudar de sus capacidades intelectuales, no se preocupe, el problema no es él, sino del filósofo, quien llegó a decir que solo uno lo había comprendido. Por supuesto, se refería a sí mismo.

¿Cómo se digiere el idealismo?

Hegel se devanó los sesos pensando contradicciones para encajarlas dentro de su sistema. Una de las dicotomías que más le fascinaban era la de exterior-interior. En sus obras dedicó una gran cantidad de páginas a describir los procesos por los cuales algo exterior se convierte en parte de nosotros: un amo, una ley, un pueblo y también, cómo no, un alimento, ya que uno de los procesos que más le atraían e

intrigaban era el de la digestión. Hegel descubrió en ella el paradigma para explicar todo proceso de asimilación, ya que la comida es una metonimia de las producciones culturales del ser humano. La asimilación supone una etapa del proceso hacia la subjetividad en la que el organismo alcanza algún tipo de conciencia de una naturaleza externa, opuesta e inorgánica contra la cual debe mantenerse. Es esta una relación dialéctica y llena de tensión, porque, según Hegel, el animal encuentra en el alimento tanto su propia negatividad como su «condición externa y material». El organismo debe asumir lo externo como subjetivo, apropiarse de ello e identificarlo consigo mismo; y esto es asimilación. La digestión es una de las tres fases que componen este proceso:

1. El proceso teórico (percepción sensorial al servicio de identificar los alimentos para el consumo y a través del gusto, iniciando la digestión).

2. El proceso real y práctico (digestión).

3. La síntesis de ambos, el proceso idealmente real, la adaptación de lo no orgánico a los propósitos de la criatura viviente. Aquí viene lo bueno: esta síntesis concluye en el impulso sexual y en las excreciones que, para Hegel, son símbolo de la creación artística. (No vamos a seguir con la metáfora por si hay estómagos delicados en la sala).

La digestión idealista se inicia por un sentimiento de deficiencia frente a la naturaleza externa y el impulso de superar tanto este sentimiento como la naturaleza externa identificada como su fuente. El ser que come crea y conserva su propia realidad mediante la superación de una realidad distinta a la propia, mediante la «transformación» de una realidad ajena en su propia realidad, mediante la «asimilación», la «interiorización» de una realidad «extranjera», «externa». La primera forma en que nos enfrentamos al mundo, a la naturaleza externa, es en términos de hambre.

¿Es el idealismo una filosofía de borrachos?

Puede que sí. De hecho, es muy posible que el propio Hegel estuviera embriagado cuando redactó alguna de las páginas más incomprensibles de la historia de la filosofía. El autor de la Fenomenología del espíritu era un gran consumidor de vino de Burdeos. Se conserva una de sus cartas de compra de vino de Médoc:

Tengo el honor de solicitar una vez más de su benevolencia el envío de un tonel de vino, esta vez de Médoc; deben haber recibido ustedes el dinero, pero les ruego que me manden uno que esté bien envasado, ya que el anterior estaba podrido en la parte superior, de modo que una parte del vino se derramó.

Quizá el lector llegue a comprender en toda su profundidad el sistema hegeliano si se hace, como el autor, con un tonel de vino de Médoc. Porque no podemos descartar que la borrachera sea el estado natural del idealista. No es mala idea comprobar si bajo los efectos del alcohol pueden llegar a ser más de uno los que consiguen entender a Hegel.

Soy lo que como

A los idealistas les salieron unos alumnos díscolos, contestatarios y tocanarices que encarrilaron la filosofía en una dirección contraria a la que pretendían sus maestros. Uno de los más radicales, Ludwig Feuerbach, en su escrito Enseñanza de la alimentación de 1850, escribió: «Si se quiere mejorar al pueblo, en vez de discursos contra los pecados denle mejores alimentos. El hombre es lo que come». Con esta frase lapidaria, Feuerbach mandaba a paseo a los meapilas de sus profesores y les recordaba que aquello de que «no solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios» era una patraña para justificar el hambre que provoca la injusticia social. «Prueben a alimentarse ustedes con palabras, a ver qué les pasa», debió de decir el joven Feuerbach a sus cristianísimos, espirituales e idealistas maestros.

Y es que, para este materialista, los grandes sistemas de pensamiento

son realmente alambicadas construcciones intelectuales que tienen el objetivo de negarles el derecho a una buena alimentación a las clases sociales más desfavorecidas. Que no se nos pase de largo el juego de palabras en alemán entre ist («e») e isst («come»). Entre el «es» y el «come» hay un vínculo que no es semántico o sintáctico, de naturaleza ideal, sino fonético, es decir, material. Esta es la tesis principal de todo materialismo: el hombre no es una psyché espiritual, sublime, abstracta, inextensa, fantasmagórica, vaporosa, mistérica, eterna, inmortal, intangible, ideal... sino algo tan pesado, palpable, tangible, corpóreo, físico, natural, real y terrenal como aquello que saborea, paladea, degusta, cata, prueba, relame, saliva, engulle, ingiere, digiere, asimila y, también, excreta. Nos acercamos más a la esencia de un ser humano examinando sus heces que sus ideas. La frase de Feuerbach tiene tal calado que duele verla fuera de su contexto y usada como cita para vendernos la última y estrambótica dieta.

No sabemos si fue su defensa del derecho a comer bien lo que lo llevó al ateísmo, o fue su ateísmo lo que lo llevó a un humanismo alimentario, pero lo cierto es que Feuerbach ha pasado a la historia por ser uno de los ateos más combativos. Su crítica a la religión puede resumirse en otra famosa frase: «El secreto de la teología es la antropología». No es Dios quien hizo al hombre, sino que es el hombre quien ha hecho a Dios. Todas las cualidades que definen la esencia de Dios no son más que las cualidades idealizadas del propio hombre: si el hombre puede conocer, Dios es omnisciente; si el hombre tiene poder sobre la naturaleza, Dios es omnipotente; si el hombre puede ser bueno, Dios es la suma bondad, y si el hombre puede comer, Dios es omnívoro. El pensamiento del ser humano crea muchas ficciones (a las que los idealistas dedicaron miles de páginas), pero la de Dios, a diferencia de otras, es mortal para el ser humano. El problema es que la religión hace que el hombre se someta a la voluntad de este ser inventado. La religión aliena al hombre y, por eso, todo humanismo debe terminar en el ateísmo. La religión hace que el ser humano se convierta en un extraño para sí mismo y que pierda su esencia. Debemos eliminar la religión, restituir la esencia al hombre y comer todos como Dios manda.

No hay Marx que por bien no venga

En su «Tesis sobre Feuerbach» de la obra La ideología alemana, un joven Marx sentencia: «Los filósofos se han limitado a interpretar el mundo de distintos modos; de lo que se trata es de transformarlo». Marx, el filósofo que posiblemente más haya influido en nuestra historia reciente, inició su pensamiento a la sombra del idealismo, formando parte del grupo de los jóvenes hegelianos de Berlín, aunque pronto terminaría «matando al padre», como diría Freud, convirtiéndose en uno de los críticos más radicales de Hegel. Si el maestro había pretendido llevar la filosofía al punto más alto de desarrollo al que esta podía aspirar, el alumno tratará de superarla. Del maestro solo conservará el concepto de alienación y la idea de que la realidad es dinámica y dialéctica, es decir, un proceso histórico cuyo motor son las contradicciones. Bueno, eso y la afición a la bebida. Aunque, todo hay que decirlo, Marx ya tenía conocimientos previos sobre la materia antes de conocer a Hegel. Mucho antes de su primer encuentro con el maestro en Berlín, el joven Marx apenas pisaba las aulas de la Universidad de Bonn en la que estaba matriculado. Prefería dedicar el tiempo a una ocupación bastante más materialista que el estudio del derecho germano. A sus diecisiete años, formó parte del Club de la Taberna de Tréveris, una asociación de bebedores de la que llegó a ser su presidente. Sus camaradas elogiaban las virtudes de su líder describiéndolo como un crápula bastante poco preocupado por su formación. Sus hazañas empinando el codo debieron de ser tales que, en el primer semestre de 1836, las autoridades universitarias lo expulsaron por «desorden nocturno en la vía pública y embriaguez».

La estancia en la Universidad de Berlín, los nuevos estudios de filosofía y los primeros contactos con los jóvenes hegelianos no parece que lo ayudasen a abandonar el estilo de vida que había cultivado en Bonn; todo lo contrario, sumó una nueva afición, de la que hablaremos más adelante: fumar puros. Bajo la tutela de Hegel, la actitud fiestera de Marx se exacerbó: lo encarcelaron por alboroto y embriaguez, fue acusado de llevar armas, se batió en duelo y en su título se añadió una nota en la que se hacía constar que había sido denunciado en varias ocasiones por no saldar debidamente sus deudas económicas. Marx siempre tuvo una relación complicada con el capital, sobre todo con el de los otros. En su época de estudiante de filosofía, su padre solía llamarlo al orden por despilfarrar el dinero que le enviaba para su manutención. En una de las misivas a su hijo, le pregunta cómo es posible que, durante el primer año, se gastara 700 táleros, tres veces más que cualquier otro estudiante de su edad y la misma cantidad que ganaba un concejal del ayuntamiento de Berlín.

A veces me hago a mí mismo amargos reproches por haberte aflojado demasiado la bolsa y he aquí el resultado: corre el cuarto mes del año judicial y tú ya has gastado 280 táleros. Yo no he ganado todavía esa cantidad durante todo el invierno.

Su pasión por la bebida, especialmente por la cerveza, se la llevó a Londres. En sus recuerdos de Marx, el socialista alemán Wilhelm Liebknecht, gran amigo de aquel durante toda su vida, nos cuenta un episodio en el que el filósofo decidió probar las cervezas de los 150 pubs que había por entonces en Tottenham Court Road, en el centro de Londres. Terminó borracho como una cuba y perseguido por la policía. El relato de Liebknecht aparece en el apartado «El patriotismo y sus consecuencias», incluido en Karl Marx: Biographical Memoirs:

En los peores momentos del exilio, pese a todo teníamos momentos de gran felicidad, al menos los afortunados que no habíamos muerto de hambre. [...] Una noche, Edgar Bauer, que conocía a Marx de sus tiempos en Berlín [...], propuso hacer un «recorrido cervecero». El objetivo era «tomar algo» en cada establecimiento que encontráramos entre Oxford Street y Hampstead Road, ardua tarea aun tomando la consumición más pequeña, dado el ingente número de pubs que hay en esa zona de la ciudad. Pero nos pusimos a ello sin desaliento, y conseguimos llegar sin contratiempos hasta el final de Tottenham Court Road. [...] Descubrimos que algunos hombres pertenecían al «partido», y enseguida nos invitaron a los «extranjeros» con auténtica hospitalidad inglesa.

Según Liebknecht, la cosa fue de maravilla y durante un buen rato se sucedieron los brindis, hasta que salieron a colación ciertos temas nacionalistas, y la cosa se torció, y mucho:

«El patriotismo es una enfermedad que un hombre sensato solo padece en el extranjero; en casa, la incompetencia e ineptitud es de tal nivel que todo el que no sufre parálisis del cerebro o meningitis espinal queda vacunado contra el bacilo de este vértigo político [...] y es más peligroso aún cuando los que lo padecen sientan cátedra y empiezan a

mencionar a dios».

[...] Nuestros anfitriones empezaron a fruncir el ceño [...] y se oyeron varios «malditos extranjeros», seguidos por palabras más amenazadoras. Se calentaron las cabezas y vieron puños [...] y optamos no sin dificultad por una retirada más o menos digna.

En recuerdo de sus días de estudiantes, acabaron reventando farolas a pedradas y perseguidos por la policía. Como a tantos de sus seguidores les pasaría en el futuro.

Ahora sí, vamos con los puros, una de las mejores maneras de acompañar una pinta de cerveza artesanal bombeada desde la bodega del mejor pub de Tottenham Court Road. Es paradójico que el mismo filósofo materialista que combatió toda forma de esclavitud se encadenara a un placer al que reconocía un valor espiritual. Recurrimos de nuevo a las palabras de Wilhelm Liebknecht:

Marx era un fumador apasionado. Fumaba con ímpetu, como lo hacía todo. El tabaco inglés le parecía demasiado fuerte, así que, siempre que podía, se compraba puros, que medio mascaba para sacarles el doble de placer. En Inglaterra los puros son caros, así que andaba constantemente a la caza de las marcas más baratas. Es fácil imaginar los que acababa fumando: como dicen los ingleses, «baratos y asquerosos». Sus amigos les tenían verdadero pavor. Estos puros abominables acabaron por completo con su sentido del olfato y del gusto, pero él se seguía creyendo un auténtico conocedor. Hasta que, una noche, le tendimos una trampa.

Un viajero procedente de Alemania había traído unos puros excelentes [...], los encendimos y fumamos con ostentoso deleite. Cuando Marx entró, el aroma inusitado le cosquilleó la nariz. «¡Qué maravilloso olor!». «Son auténticos cigarros de La Habana, los ha traído X. Toma uno». Le dimos al incauto Marx un especimen de la marca de puros más espantosa que habíamos encontrado en St. Giles, el peor barrio proletario del West End, aunque por el aspecto y la etiqueta parecía genuino. Marx encendió aquel horror y lo fumó con expresión de arrobo. «Al principio desconfiaba, porque de Alemania suelen traer el peor tabaco, ¡pero este es muy bueno!». Asentimos con rostro serio, aunque estábamos a punto de reventar de risa.

Unos días más tarde le contamos la verdad. No perdió la compostura, pero se obstinó en que el puro había sido auténtico cubano, y que le estábamos tomando el pelo en aquel momento, no entonces. Y no hubo manera de convencerlo de lo contrario.

La pasión de Marx por los puros estimulaba su genio económico, no solo de forma teórica, sino también práctica. Durante mucho tiempo fumó una marca de puros apestosa y barata para los niveles de Inglaterra. Encontró en un paseo por Holborn una marca aún más barata. Creo que costaba apenas un chelín y seis peniques por caja. Aquí fue donde su genio económico se aplicó al ahorro: con cada cajita que fumaba «ahorraba» dinero y, por lo tanto, cuanto más fumara, más «ahorraría». Si conseguía fumarse una caja al día no tardaría en poder vivir de las rentas. Se entregó con tal entusiasmo a este sistema de ahorro que, a los pocos meses, el médico tuvo que intervenir para prohibir a Marx que se siguiera enriqueciendo.

Cuánto llegamos a reírnos con aquella teoría marxista del ahorro. Poco podíamos imaginar en aquel momento que la «nación de pensadores»[11] daría crédito a teorías igual de solventes como solución al problema social.

Karl Marx fue un genio en esto de hacer de la necesidad virtud. De hecho, su teoría de las necesidades es ciertamente interesante. Según él, las necesidades se encuentran en la intersección de la naturaleza con la historia. Beber, comer o respirar (humo), aunque son necesidades que brotan de la naturaleza humana, están también conectadas de manera directa con los procesos históricos. Hay una cita famosa de Marx tomada de los Grundrisse que ejemplifica bien esta idea: «El hambre es hambre, pero el hambre que se satisface con carne cocida comida con cuchillo y tenedor es un hambre muy distinta de la que devora carne cruda con ayuda de manos, uñas y dientes». Bien sabía él lo que era el hambre, ya que, en Londres, su familia y él vivieron casi en la miseria, paliada solo por la ayuda de Engels. Se cuenta que, en cierta ocasión, Marx no pudo salir de casa en varios días porque Jenny, su esposa, había empeñado sus pantalones para comprar comida. (No sabemos cómo los recuperó, a no ser que uno de los cheques de Engels llegara al rescate).

El hambre es una necesidad biológica que ha evolucionado en el transcurso de la historia. Nuestra historia es, por tanto, la historia de

las necesidades humanas en la que el objeto consumido modifica al sujeto que lo consume. Pero no solo eso, sino que, en el mundo capitalista, es el sistema productivo el que determina nuestras necesidades, ya que «no es la conciencia del hombre la que determina su ser, sino, por el contrario, el ser social es lo que determina su conciencia», o lo que es lo mismo, si sentimos que necesitamos comer, beber o fumar lo que el sistema produce, es porque formamos parte del sistema. «No es solamente el objeto del consumo, sino también el modo de consumo, lo que la producción produce no solo objetiva sino también subjetivamente. La producción crea, pues, al consumidor. La producción no solamente provee un material a la necesidad, sino también una necesidad al material». Por lo tanto, como dice Marx: «La producción crea al consumidor». El sistema no solo produce comida basura, sino también al consumidor basura. Como es la producción la que determina el consumo, es lógico encontrar en nuestros mercados bienes que no satisfacen a ninguna necesidad previa, ya que es la necesidad la que se crea artificialmente. Las necesidades artificiales son una consecuencia del sistema de producción capitalista.

¿Qué opinaría Marx de la comida basura?

Lo primero que se preguntaría Marx al ver un MacMenú o los productos de alimentación superprocesados de nuestros supermercados es: ¿por qué nuestra sociedad necesita este tipo de productos altamente calóricos pero con escaso valor nutritivo? Sin duda, el sistema ha generado un tipo de ser humano que apenas dispone de tiempo, conocimientos y energía para disfrutar del proceso de hacer su propia comida, y por ello le ofrece una manera rápida de reponer calorías a través de altos niveles de azúcar, grasas y sales, con escaso valor nutritivo, para así volver a producir sin demora cuanto antes. La acción de comer, además de proporcionar los nutrientes necesarios para la vida y la buena salud, tiene también, en el ser humano, un importante aspecto social: sentirse parte de una comunidad y una cultura. La comida es un tiempo para disfrutar de sentirse humano junto a otros seres humanos. Cuando nos sentamos a la mesa para cenar, no solo consumimos calorías, sino toda una historia y una tradición de la que formamos parte. Cuando dejamos caer aceite sobre un pan de leña, nuestros cuerpos, mediante esa sinfonía de sabores, se conectan con los aceituneros altivos de Jaén, con sus piedras lunares y con la libertad de sus lomas; viajan al pasado

y dialogan con los griegos, cartagineses y romanos que exprimieron zumo dorado del fruto de los mismos olivos canos que alzan una mano poderosa de cimiento. Pero para experimentar todo esto hace falta tiempo, el tiempo libre del hombre libre. La comida, bajo las condiciones capitalistas de producción, se convierte en un espacio de alienación. El proletariado de hoy no tiene tiempo. Por eso no come, sino que se limita a engullir un alimento que no promueve su salud, ni la conservación del medio ambiente ni la justicia social.

Ostras a lo comunista

En 1890, Friedrich Engels, coautor de El Manifiesto Comunista, celebró su setenta cumpleaños con un simposio que duró hasta las tres y media de la madrugada en la que bebieron, además de clarete, dieciséis botellas de champán. A la mañana siguiente, para pasar la merecida resaca, tomaron doce docenas de ostras. ¿Proletarios comunistas comiendo ostras? ¿Había nacido ya la divina izquierda? No exactamente. En la Inglaterra del siglo XIX, las ostras eran abundantes y baratas, y se vendían en casi todas las esquinas de Londres. De hecho, las ostras eran muy populares entre la clase baja, que las usaba como sustituto de la costosa carne de ternera en los guisos y las sopas. Era popular un pastel de carne de vacuno y ostras cuya receta variaba según las posibilidades económicas: menos ostras y más carne para las clases altas, más ostras y menos carne para los menos pudientes.

A continuación va una receta adaptada para el proletariado de los tiempos modernos, el que tiene acceso a hojaldre prefabricado, por si el lector decide celebrar su próximo cumpleaños a la moda comunista:

RECETA: PASTEL DE CARNE Y OSTRAS

Ingredientes

1 kg de carne para guisar

200 g de panceta ahumada

1 cebolla pequeña

1 zanahoria

150 g de champiñones

2 dientes de ajo

2 cucharadas de harina

½ l de cerveza (mejor inglesa y mejor tostada)

2 l de caldo (puede ser de proletarios cubitos)

1 cucharada de mostaza

300 g de patatitas nuevas

1 docena de ostras abiertas

250 g de hojaldre ya estirado

1 yema de huevo

Aceite, sal y pimienta

Elaboración

•En una cazuela amplia, calentamos a fuego vivo un buen chorrete de aceite y salteamos la carne en dados, ya salpimentada, hasta que coja color.

•Añadimos la panceta en tacos pequeños, salteamos un par de minutos más y añadimos la cebolla y la zanahoria en daditos, los champiñones limpios y troceados y el ajo bien picado. Bajamos el fuego y dejamos hacer 2 o 3 minutos más.

•Espolvoreamos con la harina, damos unas vueltas para que pierda el sabor a crudo y agregamos la cerveza sin parar de remover. Subimos el fuego para que hierva hasta que la cerveza se reduzca a la mitad.

•Añadimos el caldo, la mostaza y las patatitas peladas, rectificamos de sazón y dejamos hacer a fuego bajo unas 2 horas o hasta que la carne esté tierna.

•Una vez frío el guiso, lo volcamos en una fuente de horno, añadimos las ostras y mezclamos bien.

•Cubrimos con el hojaldre, apretando bien los bordes con las púas de un tenedor. Hacemos unos agujeritos en la superficie y pintamos el hojaldre con la yema de huevo batida con una cucharada de agua.

•Horneamos a 200 grados hasta que el hojaldre esté dorado y crujiente.

•Para servir, sacamos con el cuchillo la «tapa» de hojaldre y la repartimos entre los platos; a continuación, hacemos lo propio con el guiso.

Siete años antes de las doce docenas de ostras, Engels, frente a la tumba de su mejor amigo, pronunció estas palabras durante su funeral:

Así como Darwin descubrió la ley de la evolución en la naturaleza orgánica, Marx descubrió la ley de la evolución en la historia humana; descubrió el simple hecho, hasta ahora oculto por un crecimiento excesivo de la ideología, de que la humanidad debe comer y beber, tener refugio y ropa, antes de que pueda dedicarse a la política, la ciencia, la religión, el arte, etc.

A finales del siglo xix, las ostras empezaron a escasear, y de proteína de los pobres pasaron a ser el lujo de los ricos. Ya saben, el mercado, amigos....

Así pues, «¡Comamos y bebamos, pues mañana moriremos!», como decía Epicuro, a quién, por cierto, Marx dedicó su tesis doctoral.

RECETA: CODILLO CON CHUCRUT

Por si al lector se le ha abierto el apetito, cosa que sería comprensible (aunque también sería comprensible que quisiera ir a la cocina para huir de la empanada mental de Hegel), aquí va esta receta tradicional. No sabemos si es la ideal. A nosotros nos gusta.

Ingredientes

4 codillos de ración

1 cebolla

1 puerro

3 hojas de laurel

½ col o repollo limpio

1 cerveza tostada

2 cucharadas de maicena

2 cucharadas de mostaza

Aceite, vinagre, sal, pimienta

Elaboración

•Si los codillos no venían ya cocidos, los ponemos en una cazuela con agua hirviendo y añadimos la cebolla en trozos, el puerro también troceado y las hojas de laurel, y dejamos que cueza 45 minutos. Si los compramos ya cocidos, nos saltamos este paso.

•Mientras, cortamos la col en tiras y la incorporamos a una cazuela grande con un buen chorrete de aceite.

•Rehogamos a fuego lento hasta que la col esté tierna y empiece a coger color. Entonces apartamos del fuego, echamos vinagre al gusto y

sal, y removemos bien.

•Ponemos los codillos en una bandeja de horno, regamos con la cerveza y horneamos a 180 grados durante 45-50 minutos o hasta que estén tiernos.

•Los sacamos a una fuente y cubrimos con papel de aluminio.

Mise en place para un codillo con chucrut ideal.

•Vertemos los jugos de la bandeja en un cazo, añadimos la maicena diluida en un par de cucharadas de agua, la mostaza y un buen pellizco de sal, y batimos bien hasta obtener una salsa espesita.

•Servimos con los codillos y el chucrut.

Aviso para navegantes: este chucrut es la versión rápida y proletaria, y dista mucho de la ideal. Si el lector tiene tiempo para preparar un tradicional chucrut fermentado, tiene que cortar el repollo o la col en tiras y pesar la cantidad obtenida, y calcular el 2 % de este peso en sal gruesa de buena calidad. Luego se trata de poner las tiras de col en un cuenco grande de cristal, añadir la sal y remover bien con las manos

de modo que la mezcla quede bien distribuida. Luego se cubre con film de cocina y se deja reposar como mínimo 6 horas, aunque puede hacerse de un día para otro. Damos unas vueltas más, añadimos algo de agua fría para cubrir si la col no ha soltado toda la necesaria, ponemos un plato sobre la col para presionar y que quede sumergida siempre, y dejamos fermentar quince días como mínimo en un lugar fresco, pero no frío. Una vez frío, se guarda en botes de cristal en la nevera. El ácido láctico generado durante la fermentación da al chucrut el toque agrio que en la receta rápida hemos conseguido con el vinagre... aun sabiendo que no es lo ideal.

Y las mujeres, ¿qué?

LAS MUJERES FILÓSOFAS NO EXISTEN. Son los padres. Bueno, tenemos a Hipatia, el primer ejemplo conocido del síndrome de Pitufina, y si hacemos un fast forward de más de dos mil años tenemos a Simone de Beauvoir, que nos permite a todos escandalizarnos ante el machismo de la época —mira que presentarla siempre como complemento de Sartre, menos mal que hemos progresado—, y luego seguir con nuestra visión monolítica y monosexual de la historia del pensamiento.

Hay un librito (el diminutivo es por la longitud, no por la importancia y el valor del contenido) del siglo XVII, firmado por Gilles Ménage, titulado Historia mulierum philosopharum (Historia de las mujeres filósofas, Herder, 2009). Umberto Eco reseñó la edición francesa en un delicioso artículo que concluye con un párrafo demoledor:

He hojeado por lo menos tres enciclopedias filosóficas de hoy en día y de estos nombres (salvo Hipatia) no he encontrado ni rastro. No es que no existieran mujeres que filosofaban. Es que los filósofos han preferido olvidarlas, quizá tras haberse apropiado de sus ideas.

Pero este libro es poco más que un listado de mujeres filósofas clásicas, aunque incluye documentación para que sepamos de dónde han salido los alrededor de setenta nombres que cita, e inmediatamente recibió críticas demoledoras porque muchas de las pensadoras que incluye eran astrónomas o médicas, y de todos es sabido que si eres mujer y quieres que te consideren filósofa, tienes que mantenerte escrupulosamente apartada de cualquier otra rama del saber, igual que hizo Aristóteles, que jamás habló de biología, o Pitágoras, que nunca se manchó las manos de geometría.

A medida que avanzan los siglos, las cosas no mejoran mucho, y hay

que rebuscar, además de hacer un esfuerzo de adaptación, para incluir nombres como el de la abadesa Hildegarda de Bingen, que hizo doblete como santa (y que tuvo que esperar mil añitos para que la nombraran Doctora de la Iglesia), o Cristina de Suecia, que hizo doblete como reina y que aparece siempre como discípula de Descartes porque este le dio clases unas semanas y eso, ya se sabe, marca mucho.

Esta manera de ver el problema (y sí, eliminar de la historia del pensamiento a la mitad de la población mundial es un problema, nos pongamos como nos pongamos) puede traer un problema adicional, o más bien una prolongación del mismo: si nos conformamos con suspirar porque las mujeres han quedado en el olvido en la historia del pensamiento, las estaremos manteniendo en ese mismo olvido, y peor aún, estaremos precediendo la intervención de cualquier pensadora moderna con un «menos mal que las cosas ya no son como antes y podemos escuchar la voz de [aquí, nombre de la filósofa]», con lo que centramos la atención en lo que es, no en lo que dice.

En el aspecto histórico, el hecho de que la mujer fuera borrada no puede servir como excusa para mantenerla borrada. Hay hilos de los que tirar para sacar el ovillo. Como dice Ruth Hagengruber:

¿Cómo podemos comprender la importancia e impacto de las mujeres filósofas en esta disciplina, aunque hayamos declarado que fueron excluidas de la misma? ¿Cómo es posible que su pensamiento tuviera como resultado contribuciones relevantes [...]? La investigación de la historia de la filosofía nos proporciona explicaciones y soluciones, y se presenta como método heurístico para dar solución a estas paradojas.

Y sí, en su fantástico artículo «Cutting Through the Veil of Ignorance: Rewriting the History of Philosophy» (The Monist, 2015), Hagengruber reparte caña y culpas. La exclusión histórica de la mujer es un hecho, pero también lo es que quedarnos en esa exclusión sin intentar darle la vuelta, sin recuperar el pasado para construir el presente y el futuro, no va a llevar a nada fructífero:

Reescribir la historia de la filosofía no es únicamente una misión de corregir el pasado; también da lugar a nuevos emprendimientos filosóficos. La filosofía es una explicación de nuestro mundo que, en gran parte, se ha llevado a cabo a través de las ideas de los varones, pero ahora tiene la oportunidad de crear una síntesis conceptual más completa, conectando las ideas existentes con las que las mujeres han aportado a lo largo de los siglos. Reescribir la historia de la filosofía puede cambiar la filosofía para mejor.

Así no solo cambiaría la filosofía. Cambiaría también la sociedad en la que la filosofía se está haciendo. No es necesario hacer arqueología (bueno, un poco sí, pero parte ya está hecha) para recuperar y dar el lugar que merecen a nombres como Aspasia y Diótima, Bettissia Gozzadini y Novella d'Andréa, Olympe de Gouges o Marie de Gournay, Émilie du Châtelet o Isabelle de Charrière. Pero tampoco basta con un índice de nombres. Necesitamos conocerlas. No es sencillo, porque si bien el trabajo de pensar no ha tenido nunca el más alto reconocimiento, cuando la pensadora es una mujer sus obras tienen aún más tendencia a desaparecer y perderse para siempre. Pero conocemos a muchos filósofos de la antigüedad —varones, claro— cuyo nombre siempre viene seguido por la coletilla «por desgracia, sus obras se han perdido, aunque se conservan las referencias que a ellas hacen fulanito y menganito». No es mucho pedir idéntico trato para ellas. Y en el caso de todas esas pensadoras cuyas obras sí se conservan, urge recuperar y divulgar su pensamiento, para que ocupen su lugar en los libros tal como les corresponde, y no en un capítulo al final que se titule: «Por cierto, también había mujeres».

Y perdone el lector la escasez de referencias culinarias en este capítulo. A las mujeres ya las han mandado demasiado a la cocina.

HIDELGARDA DE BINGEN INVENTÓ LA CERVEZA

Antes de Hildegarda de Bingen, la cerveza llevaba canela, anís,

romero, clavel, hierbabuena y plantas variadas. Vamos, que más se parecía a un gin tonic pijo que lo que bebe Homer Simpson. ¿Lúpulo? No, nada de lúpulo, qué tontería. El lúpulo se consideraba una mala hierba sin más interés.

Pero Hildegarda de Bingen, que era tan multidisciplinaria como Leonardo da Vinci pero con tres siglos de antelación, lo introdujo como bactericida (ella no utilizaba esa palabra, claro) y conservante. Así que, gracias a ella, la cerveza sabe como sabe hoy en día, y no a ensalada.

Un sello postal que muestra la imagen de la benedictina, abadesa, poeta, compositora Hildegard von Bingen (1098-1179).

LAS CARTAS DE DESCARTES

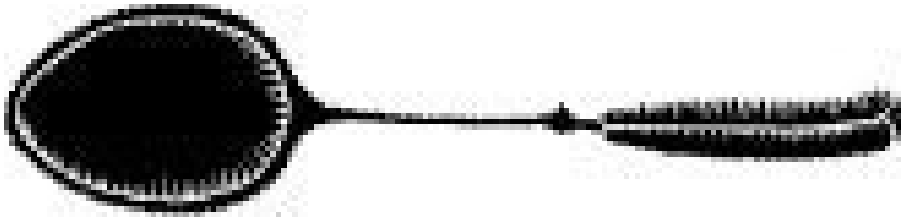
Isabel de Bohemia no fue discípula de Descartes, y probablemente tampoco su amante, por mucho que se empeñen los que son incapaces de ver a una mujer en un papel que no sea el de rendida admiradora, madre abnegada o accesorio en la cama. Pero mantuvo una intensa correspondencia con él, y lo desafió hasta el punto de que Descartes enfocó su última obra, Tratado de las pasiones, a responder a las objeciones que le había planteado, y hasta le dedicó su obra más ambiciosa, Principios de Filosofía. En las siguientes líneas salta a la vista que Isabel de Bohemia no lo trataba con el respeto reverente de la alumna, sino que se enfrentaba a él como igual y lo desafiaba:

[...] rogaros que me hagáis saber de qué forma puede el alma del hombre determinar a los espíritus del cuerpo para que realicen los actos voluntarios, siendo así que no es el alma sino substancia pensante. Pues parece como si toda determinación de movimiento procediera de la pulsión del objeto movido, a tenor de la forma en que lo impulsa aquello que lo mueve, o dependiera de la calidad y forma de la superficie del objeto. Requieren contacto las dos primeras condiciones, y extensión, la tercera de ellas. Excluís esta por completo de la noción que tenéis del alma [...]. Por ello os pido una definición del alma más particular que la que hallamos en vuestra Metafísica, a saber, la de su substancia, separada de la acción y del pensamiento.

(Correspondencia con Isabel de Bohemia y otras cartas, con traducción de María Teresa Gallego Urrutia, Alba Editorial, 1999)

MENÚ GASTROSÓFICO Y MARIDAJES

Menú pitagórico



Vegano con toques calabreses

APARTE DE NUESTRA PEQUEÑA TRAVESURA de servirle a Pitágoras unas habas, para que se vaya educando, podemos llevar a la mesa un menú vegano que lo haga más feliz. Elegiremos platos típicos de Crotona, en la actual Calabria.

Empezaremos con una BRUSCHETTA (tosta), típica de Calabria y Sicilia. Si bien en Calabria sería más tradicional utilizar nduja, la salchicha típica italiana, vamos a respetar los deseos de Pitágoras y haremos una bruschetta de tomate y albahaca, que también es muy tradicional, muy vegana y no requiere productos de importación.

Ingredientes

Nos hará falta pan de barra cortado en rebanadas, cuatro en total, y hermosas (si la barra es muy fina, cortamos las rebanadas en diagonal).

Elaboración

•Rallamos dos tomates firmes, sin mucho líquido, y mezclamos la pulpa con un puñadito de hojas de albahaca picadas, media cebolleta o un par de cucharadas de cebolla roja en daditos, tres cucharadas generosas de aceite de oliva, unas gotitas de vinagre o zumo de limón, y sal al gusto.

•Tostamos las rebanadas hasta que estén bien crujientes y las frotamos con medio diente de ajo, echamos por encima la mezcla de tomate y servimos de inmediato.

Las habas enzapatás pueden ser un fantástico plato para nuestro menú vegano, pero vamos a respetar un poco las neuras y fobias del filósofo, y optemos en su lugar por una melanzane di parmigiana (como alternativa vegana, que somos buena gente). Aquí va nuestra versión de este plato típico italiano especialmente popular en Calabria.

Ingredientes

2 dientes de ajo grandes, machacados

4 ramitas de tomillo

5-10 hojas de salvia (depende del tamaño)

1 lata grande de tomate troceado

3 cucharadas de vinagre

3 cucharadas de azúcar

3 berenjenas grandes en rodajas finas (cortadas a lo largo)

75 g de queso vegano (o de parmesano si los principios morales nos lo permiten)

4-6 cucharadas de pan rallado

Un puñadito de piñones

Un manojito de albahaca fresca

Aceite de oliva y sal

Elaboración

•En una sartén con un chorrito de aceite rehogamos 5 minutos el tomillo, la salvia y los ajos. Añadimos los tomates con su líquido, el

vinagre y el azúcar, y dejamos hacer a fuego bajo media hora o hasta que la mezcla espese. Rectificamos de sal.

•Mientras, pintamos con aceite las rodajas de berenjena y las hacemos a la plancha o en una sartén grande, hasta que cojan un poco de color por los dos lados.

•Vertemos una capa de salsa de tomate en una fuente grande y disponemos encima algunas rodajas de berenjena. Espolvoreamos con un poquito del queso. Repetimos la operación, reservando una parte del queso, hasta acabar con una capa de tomate. Echamos por encima el queso restante mezclado con el pan rallado y los piñones.

•Horneamos a 200 grados alrededor de media hora, hasta que se dore y esté muy caliente.

•Dejamos enfriar un poquito y echamos por encima la albahaca para servir.

Cerramos la comida con unos deliciosos NACATULI fritos dulces de masa, que lo vegetariano no está reñido con lo calórico. Esta receta se prepara con leche y una cucharadita de anís, pero en otras versiones se hace con vino tinto y canela.

Ingredientes

500 g de harina

1 sobrecito de levadura química en polvo

150 g de azúcar

3 huevos grandes

50 g de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de anís

1 cucharada de leche

Aceite para freír

Azúcar glas

Elaboración

•En un cuenco, mezclamos bien la harina y la levadura con un tenedor. Añadimos en el centro el resto de los ingredientes (menos el azúcar glas) y mezclamos bien hasta obtener una masa suave. Si es necesario, añadimos un poquito más de leche (o de harina, si la masa ha quedado demasiado suelta).

•Formamos rosquillas con la masa y las freímos en aceite de oliva muy caliente, dándoles la vuelta para que se doren por todas partes.

•Sacamos los nacatuli a un plato con papel de cocina para que suelten el exceso de aceite, y espolvoreamos con azúcar glas antes de servir.

El antiguo nombre de Calabria era Enotria («tierra de vinos»), y aún quedan viñedos famosos por su antigüedad, incluso de los tiempos en que los colonos griegos llevaron sus vinos a las nuevas tierras. El vino más conocido específicamente de Crotona es el Cirò («hijo del sol y la arcilla»), un tinto luminoso y transparente con notas florales y afrutadas a rosa, cerezas, frutos rojos y especias dulces, que debe sus peculiares características a los viñedos acariciados por el siroco. Es un vino con cuerpo, con una frescura equilibrada, que marida perfectamente con las salchichas y estofados que no vamos a incluir en este menú para no enemistarnos con el señor de la hipotenusa.

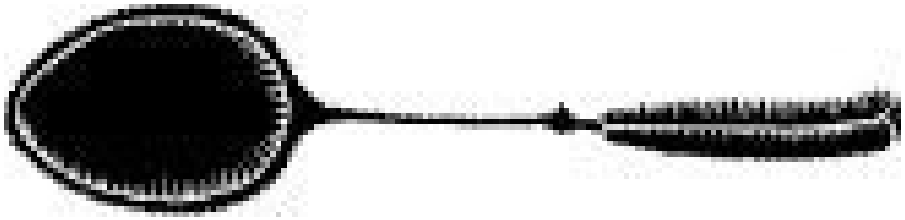
▪

Maridaje

Para acercarnos a Pitágoras, nada mejor que el capítulo que Bertrand Russell le dedica en su Historia de la filosofía y el que le dedica Diógenes en su Vida y obra de filósofos ilustres.

▪

Menú platónico



Un banquete ideal

TRATÁNDOSE DE PLATÓN, está clarísimo que el postre serán los higos asados. ¿Qué podríamos servir antes en este banquete de las ideas?

Pues para hacer el griego con fidelidad a la época, optemos por una mesa repleta de OPSON. Es de traducción complicada, y para nosotros serían un montón de guarniciones y salsas en las que mojar pan, solo que el banquete entero consistiría en este tipo de platillos. En cierto modo se asemejaría al rijsttafel indonesio que se ha popularizado a través de los Países Bajos, solo que sustituyendo el arroz por pan abundante. Los opson tienen tanta importancia en la cocina griega antigua, y encima son tan deliciosos, que no faltó quien viera pecado o su equivalente precristiano en ellos, hasta tal punto que se llegó a acuñar el término opsofagia para describir el vicio de comer demasiado opson. Parece que no puede haber un placer en el que no se entrometa un puritano.

No existen «recetas» como tales para una mesa de opson: lo importante es el concepto, y podemos elegir platillos de influencia de Oriente Medio, tipo hummus o baba ganoush, o un guacamole mexicano, o hasta un kimchi coreano. Pero si queremos un dip griego auténtico en la mesa, que no falte la taramasalata, un delicioso paté de huevas de bacalao.

Ingredientes

100 g de huevas de bacalao

300 g de miga de pan duro

175 ml de aceite de oliva

2 limones

1 cebolla morada pequeña

Elaboración[12]

•Remojamos bien la miga en agua y la apretamos con los dedos para escurrirla. No intenten hacer esto con miga de pan fresco, que se deshará demasiado.

•Picamos menuda la cebolla, la ponemos en el robot de cocina y presionamos hasta obtener un puré. Añadimos el pan y las huevas, y trituramos de nuevo. Incorporamos el zumo de un limón, con cuidado para que no caiga ninguna pipa, y volvemos a triturar.

•A continuación, como si hiciéramos una mayonesa, vamos agregando muy poco a poco el aceite de oliva (si se nos corta, el truco es añadir un poco de patata cocida, pero no vamos a engañarnos, no es lo mismo). Terminamos con más zumo de limón si nos apetece.

•Refrigeramos hasta el momento de servir.

En cuanto al PAN, tratándose de comida griega, qué menos que prepararlo en casa. La receta que viene a continuación, avisamos, no es la más tradicional, pero sí fácil, resultona, aparente, y la casa olerá de maravilla a medida que vayan llegando los invitados.

Ingredientes

500 g de harina de fuerza

375 ml de agua

2 cucharaditas de levadura instantánea de panadería

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de azúcar

Elaboración

•Añadimos el azúcar al agua e incorporamos la levadura; disolvemos bien. Mientras, ponemos la harina y la sal en un cuenco grande. Añadimos el agua, mezclamos bien con las manos hasta que se despegue de las paredes, y luego amasamos sobre una superficie limpia durante 10-15 minutos. Si hace falta, añadimos unas gotitas más de agua, o una cucharadita de harina. La masa tiene que quedar algo pegajosa, así que no hay que pasarse con la harina aunque nos parezca que cuesta trabajar la masa.

•Formamos una bola con la masa y dejamos reposar hasta que doble su volumen. También podemos hacer todo esto el día anterior y dejar que suba en la nevera, en un recipiente cubierto con film de cocina. En este caso, reduce a la mitad o incluso a una tercera parte la cantidad de levadura.

•Espolvoreamos la superficie de trabajo con un poquito de harina, cogemos una bola de la masa y la estiramos con las manos o con un rodillo. Pintamos con una gotita de aceite de oliva y hacemos cada torta 3-5 minutos por cada lado en una sartén.

Y si quieren que sus invitados pasen pronto a la fase más jolgoriosa del banquete, aparte del retsina pueden servir un OUZO, un destilado anisado que sin duda proporcionará respuestas muy interesantes llegada la hora de las ainigmata.

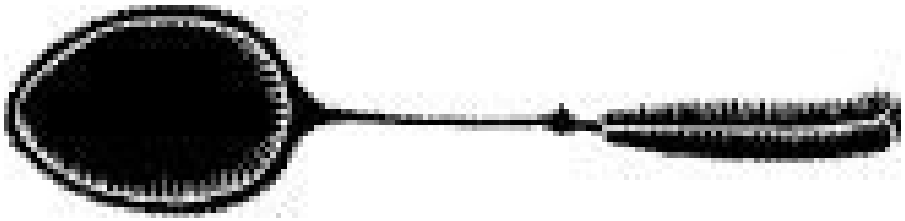
▪

Maridaje

Comience el anfitrión leyendo El banquete de Platón y, si lo desea, compárelo con el de Jenofonte. No deje de leer de vez en cuando La apología de Sócrates para recordarse qué cosa es la dignidad, la justicia y la belleza. Una vez catado el idealismo, se puede abundar con las lecturas de Koyré, Introducción a la lectura de Platón; y Jaeger, Paideia: Los ideales de la cultura griega.

▪

Menú aristotélico



Macedonia peripatética

NO CAEREMOS EN LA VULGARIDAD de poner a cortar frutas a una de las mentes más prodigiosas de la historia. Para este festín aristotélico, además del REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y ERIZOS DE MAR que abre de maravilla y los PASTELI que cierran de escándalo, vamos a incluir unas ANCHOAS FRITAS con patatas, hierbas frescas y mayonesa de limón, plato que tal vez comiera en Eubea, la isla del mar Egeo donde pasó sus últimos días.

Ingredientes

500 g de anchoas frescas

500 g de patatas

2 cucharadas de perejil picado

2 cucharadas de menta picada

2 cucharadas de eneldo picado

250 ml de aceite de oliva virgen extra

4 cucharadas de mayonesa

2 cucharadas de zumo de limón

Harina, sal y pimienta

Elaboración

•Cocemos las patatas en agua abundante con sal hasta que estén tiernas. Una vez se enfríen un poco, las pelamos y cortamos en rodajas gruesas y las ponemos en una fuente.

•En un cazo mediano, incorporamos las hierbas con un buen chorrete de aceite de oliva y sal. Calentamos a fuego medio y regamos con esta mezcla las patatas; a continuación, condimentamos con zumo de limón, sal y pimienta.

•Mientras calentamos el resto del aceite en una sartén, espolvoreamos las anchoas abiertas y bien limpias con sal, y las pasamos por la harina.

•Las freímos hasta que se doren bien y transferimos con la espumadera a un plato con papel de cocina para que suelten el exceso de aceite.

•Servimos de inmediato con las patatas y la mayonesa.

En este festín aristotélico podemos optar por el KRASOMELO, un vino especiado que suele tomarse en Navidad, pero es fácilmente exportable a cualquier festividad que se nos antoje. Además, lleva miel, cosa que Aristóteles aprobaría.

Ingredientes

1 botella de vino tinto semidulce

100 g de miel

2 palitos de canela

6 clavos de olor

1 pieza de anís estrellado

1 naranja

Elaboración

•Pelamos con cuidado una naranja, de manera que cojamos lo menos posible de la parte blanca. Guardamos la naranja para otra cosa, que aquí vamos a utilizar solo la piel.

•Calentamos el vino y, cuando empiece a salir espuma, bajamos el fuego y añadimos el resto de los ingredientes. Dejamos hacer a fuego bajo, removiendo sin parar, durante 15 minutos, o hasta que la miel esté bien disuelta y el vino haya cogido el sabor de los ingredientes.

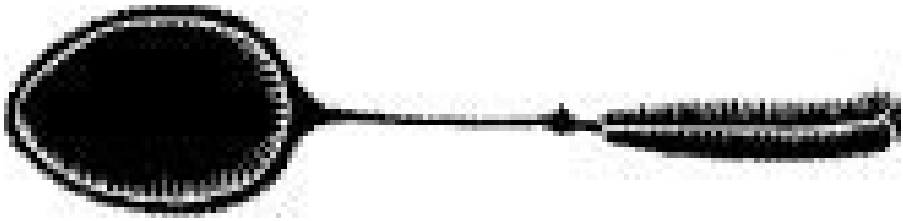
•Apagamos el fuego y dejamos reposar una hora.

•Colamos y servimos, frío o templado.

Maridaje

No se permita abandonar esta vida sin haber leído la Ética a Nicómaco, ya que este volumen ha sido una brújula para las existencias de muchos. Para adentrarse en su sistema de pensamiento, y no perderse, recomendamos como guías a T. Calvo Martínez, Aristóteles y el aristotelismo; G. Reale, Introducción a Aristóteles, y Jesús Mosterín, Aristóteles: Historia del pensamiento.

▪



Las delicias del jardín

PARA HONRAR A EPICURO basta con servir cualquier plato vegetariano. Incluso los mismos del banquete pitagórico: si se condimentan con un poco más de alegría y se elimina la culpa como ingrediente, ya estarán perfectamente adaptados. Eso sí, es casi obligatorio presentar para nuestros invitados, además de los FRITOS GRIEGOS DE CALABACÍN Y QUESO y las VERDURAS ASADAS, una cata de vinos y quesos griegos, entre otras mezze o tapas deliciosas. Unas aceitunas aliñadas y unos tomates secos irán de maravilla con una tabla de quesos.

Los TOMATES SECADOS AL SOL saben a verano en el Mediterráneo. Dependiendo de la zona de origen y la edad del lector, quizá recuerde esos tomates abiertos que se ponían en el alféizar de la ventana que daba al sur, o delante de la casa, cubiertos por una gasa para evitar (mal y poco) la visita de las moscas. Hoy en día no abundan alféizares de ventanas que den al sur y, en vez de las moscas, es el humo de los coches lo que amenaza a los tomates, así que vale más la pena comprarlos deshidratados, o bien deshidratarlos en casa.

Elaboración

•Sin cantidades: cogemos unos tomates pequeños, incluso valen los cherry, y los cortamos por la mitad. Los espolvoreamos con un poco de sal y las hierbas que nos apetezcan: orégano, tomillo, romero muy picado...

•Los metemos en el horno a 50 grados y nos armamos de paciencia,

porque el proceso puede llevar desde unas horas hasta toda la noche.

•Una vez secos los tomates, duros pero aún flexibles, y una vez superada la decepción al ver lo que han menguado, los guardamos en un tarrito cerrado en la nevera.

•Se pueden añadir a ensaladas, cortados en tiritas, o a cualquier guiso, pero para qué vamos a engañarnos, no durarán tanto: cada vez que alguien abra la nevera se comerá uno. O un puñado. Resígnese.

En cuanto a aliñar las ACEITUNAS en casa, a menos que tengamos el olivo en la puerta o parientes que lo tengan, habrá que echar mano de las que se compran ya en salmuera. Menos da una piedra.

Ingredientes

400 g de aceitunas, con su hueso, claro (verdes o negras, al gusto)

1 limón pequeño

1 cucharada de orégano

1 cucharada de tomillo

6 dientes de ajo

2 hojas de laurel

1 cucharadita de sal

Elaboración

•Lavamos las aceitunas de la salmuera que traían, que esta está mucho mejor.

•Las metemos en un tarro grande o en un recipiente con tapa, cubrimos con agua (que sobren un par de dedos) y añadimos la sal. Removemos bien.

•Incorporamos el limón troceado, las hierbas desmenuzadas, los ajos machacados y las hojas de laurel enteras.

•Dejamos reposar al menos un día.

Pero un banquete epicúreo no puede estar completo sin un tarrito de QUESO o, a ser posible, una buena tabla de quesos griegos servidos con miel, como si Aristóteles también estuviera invitado, o membrillo, o dulce de manzana. Aparte de los tradicionales feta y halloumi, cada vez es más fácil encontrar otros quesos de la zona como el kefalotyri, de pasta dura y sabor semejante al feta; el kasseri, que se asemeja en cierto modo a la mozzarella, o el graviera de oveja o cabra, una pequeña maravilla, mantecoso, con un sabor ligeramente dulce y a frutos secos.

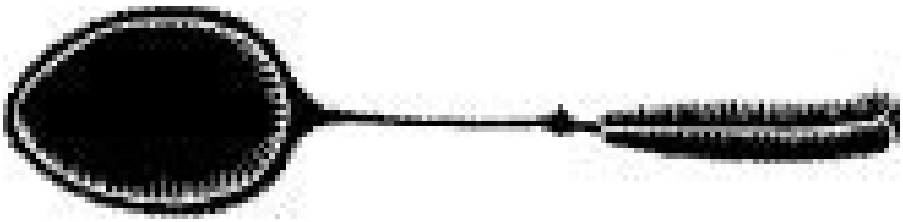
▪

Maridaje

Para adentrarse en el Jardín, lo mejor es hacerlo acompañado de los estudios de Carlos García Gual. Recomendamos especialmente Filosofía para la felicidad en la que García Gual colabora con Emilio Lledó y Pierre Hadot.

■

Menú medieval



In taberna quando sumus

OBLIGATORIO PONER DE FONDO LA VERSIÓN DE CARL ORFF de este poema goliardo de la colección Carmina Burana, escrito en latín medieval. Se recomienda proporcionar la letra impresa a los invitados para que puedan seguirla. Desde aquí recomendamos fervorosamente la traducción que se encuentra en la bitácora Santa Clara Clásica (https://santaclaraclasica.blogspot.com/2018/02/in-taberna-quando-sumus.html):

In taberna quando sumus non curamus quid sit humus, Cuando estamos en la taberna, no nos importa

Sinceramente, damos por hecho que el lector aficionado a la gastronomía que quiera agasajar a sus amigos (y conservarlos) no va a servirles un triste banquete de ayuno, abstinencia y culpa. Nuestro consejo es que canten juntos el in taberna quando sumus y procedan a continuación a comer lo que les apetezca, bien regado con los vinos que les vengan en gana. Pero si insiste el anfitrión en un menú de Cuaresma, que sirva el CERDO A LA ALENTEJANA. Puede meter la carne un momento en la ducha para cumplir con el ritual.

Buscando un primer plato aceptable para tomar en compañía, que se considere más o menos de ayuno y que el sello de aprobación de los monasterios, podemos echar mano de una creación de Johannes Bockenheim, sí, el de la «tortilla de naranja para prostitutas y rufianes». No sabemos para qué público objetivo imaginó esta sopa de huevos rellenos que aparece en su Registrum Coquinum, pero están de fábula, con el único inconveniente de que no son pecado, y eso siempre quita un puntito de sabor.

Ad preparandum diversa ova pro religiosis. Recipe ova, et fac ea bulire dura, et scortica illa, et divide permedium, et pista illa inferiora cum petrosillo, maiorana et aliis herbis et spetiebus bonis, et imple superiora cum temperatura ista. Post hoc recipe butirum, vel oleum et calida, et mitte illa ova intus, post hoc recipe ova cruda cum agresto mixta, et vino, et petrosillo, et croco, et mitte superius, et fac omnia illa insimul bulire pro monachis et religiosis.

Que viene a ser:

Para preparar huevos diferentes para los religiosos. Coge huevos y hiérvelos, pélalos y córtalos por la mitad. Machaca la yema con perejil, mejorana y otras hierbas y especias buenas, y rellena con esta mezcla las claras. Luego pon los huevos en mantequilla o aceite y agua caliente, luego pon huevos crudos mezclados con agrura, vino, perejil y azafrán. Vierte sobre los huevos y ponlos a hervir para los monjes y los religiosos.

Entenderemos que las otras hierbas pueden ser las que haya a mano, y evitaremos la parte de echar huevos crudos directamente al agua hirviendo: más vale sustituir este apartado de la receta por algo que recuerda mucho a la intención inicial de Bockenheim, la sopa griega avgolemono. Es un caldo de ave, especiado con tomillo abundante y al que se añade en el último momento una yema cruda de huevo bien batida y previamente mezclada con algo de caldo caliente para darle una textura aterciopelada (al diluir la yema con líquido caliente evitamos que se cuaje y hacer una sopa de huevos revueltos). Pero es importante conservar el azafrán, especia muy utilizada durante toda la edad media.

De modo que la receta quedaría de la siguiente manera: para cuatro comensales, cocemos cuatro huevos, los pelamos y mezclamos las yemas con hierbas frescas muy picadas. Aparte, tenemos preparado y muy caliente un caldo de ave especiado con azafrán, y un cuenco con una o dos yemas de huevo crudo batidas. Ponemos dos mitades de huevo relleno en cada plato y añadimos al cuenco de las yemas unas cucharadas de caldo, sin dejar de batir las yemas con el tenedor para que no se cuajen. Seguimos añadiendo caldo hasta que estén bien diluidas, y las agregamos al caldo, siempre batiendo. Servimos unos cucharones de caldo en cada plato y a la mesa.

Y para seguir con el tema de las comunidades religiosas, reguemos este festín, o similar, con una CERVEZA DE ABADÍA, a ser posible con la mejor cerveza del mundo. ¡Para qué conformarse con menos! Si puede, eche mano de la Westvleteren 12, una cerveza trapense belga de estilo quadrupel que se elabora en Brouwerij, concretamente en la abadía de Sint Sixtus.

¿Cómo se consigue esta cerveza? Pues se pueden adquirir dos cajas como máximo en la propia abadía, o bien de una en una en algunos comercios de la zona. Hay lista de espera y un teléfono para los encargos que el lector encontrará fácilmente gracias a los servicios de Google. Lo que no será tan fácil es que se lo cojan, porque este teléfono se activa tan solo unas horas a la semana. Al hacer el encargo, hay que proporcionar el número de matrícula del coche para la recogida... y un número de tarjeta de crédito, que se quedará tiritando tras la experiencia.

Si no dispone el lector del tiempo, los ánimos y el presupuesto para esta ordalía, cualquier cerveza de abadía le servirá para la experiencia.

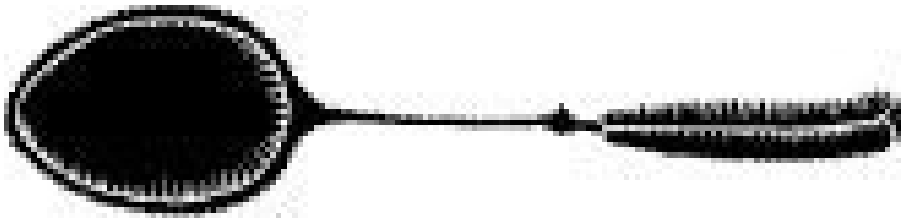
▪

Maridaje

Las Confesiones de san Agustín merecen la pena, aunque solo sea por el cotilleo. En cambio, a no ser que se vaya a dedicar profesionalmente a la teología, desaconsejamos la lectura completa de la Suma Teológica de santo Tomás. Existe una Introducción a Tomás de Aquino. Doce lecciones de Josef Pieper que le ahorrará tiempo, dolores de cabeza y dinero.

▪

Menú árabe-judío



A la mesa de los infieles

EN LA EDAD MEDIA, contra lo que podría parecer si nos fijamos en los pelmas de la cristiandad, también se disfrutó de la buena mesa, pero para eso hay que irse al otro bando, el de los judíos y musulmanes, que estos sí que sabían vivir, aunque se perdieran el jamón de jabugo por un quítame allá estos principios religiosos.

Un menú infiel mestizo podría incluir las BERENJENAS A LA MIEL, un entrante delicioso que se sigue consumiendo con entusiasmo hoy en día en Córdoba. Los árabes introdujeron este plato en la Península, aunque probablemente tenga su origen en la India. Hasta el tipo de miel que se debe utilizar es motivo de polémica. Para tomar parte con conocimiento de causa, fórmese el lector su propia opinión con esta receta de Casa Pepe de la Judería, local donde se dice que renació este plato en los años setenta.

Ingredientes

300 ml de cerveza

300 ml de agua

50 g de huevo batido

10 g de sal

1 diente de ajo pequeño, rallado

15 g de levadura

400 g de harina

Perejil abundante

Miel de caña

Aceite abundante para freír

Y las berenjenas, claro, cortadas en mitades si son pequeñas y en triángulos si son más grandes

Elaboración

•Mezclamos en un cuenco la cerveza, el agua, el huevo, la sal, el ajo, la levadura, la harina y el perejil hasta obtener una pasta líquida que en cierto modo recuerda a la tempura.

•Mojamos los trozos de berenjena y los freímos a fuego medio-bajo hasta que se doren.

•A continuación, lo transferimos a un plato con papel de cocina para que suelten el exceso de grasa (si es necesario, se pueden hacer dos frituras; la segunda a fuego más vivo).

•Regamos con la miel de caña cuando todavía estén bien calientes y sirve de inmediato.

Un banquete árabe-judío que se precie tiene que ofrecer de primero una SOPA DE POLLO para templar el estómago, y aunque sea repetir ave, de plato principal una PASTELA. Si encontramos pichones, nos quedará menos redundante en la tarjeta de invitación, y además será más fiel al original. En cuanto al postre, si algo sobra son opciones, pero nada saldrá mal si presentamos una HALVA judía, ese dulce sin chocolate, sin gluten, sin azúcar y sin lácteos que, pese a todo y milagrosamente, está de espectáculo. La versión judía se caracteriza por ser más delicada que la árabe. El truco: no lleva azúcar, pero miel sí lleva. Vaya si lleva.

Ingredientes

75 g de aceite de sésamo

250 g de harina

125 g de tahini (pasta de sésamo)

175 g de miel

1 cucharada de agua de rosas

Elaboración

•Ponemos el aceite en una sartén y calentamos a fuego lento. Agregamos la harina y le damos vueltas hasta que empiece a dorarse. En este momento añadimos el tahini, damos un par de vueltas y apartamos del fuego.

•Mientras, calentamos la miel en un cacito y la hervimos durante un minuto. La añadimos a la sartén de inmediato y removemos bien. Incorporamos el agua de rosas, removemos y vertemos en un molde tipo plum cake . Alisamos con el dorso de la cuchara y refrigeramos un par de horas.

•Transcurrido este tiempo, cortamos en cuadrados y lo servimos, o bien lo conservamos en la nevera un máximo de dos semanas.

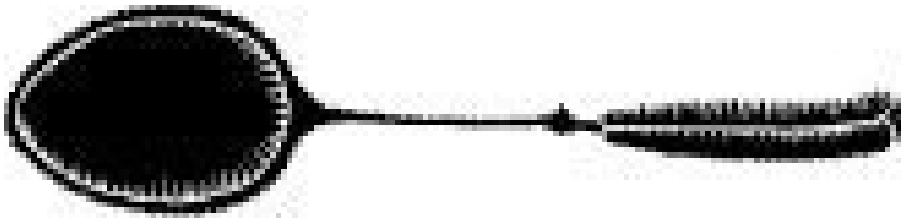
▪

Maridaje

Una muy buena introducción a la filosofía árabe y judía es el trabajo de Ramón Rafael Guerrero, Filosofías árabe y judía. De digestión más pesada, aunque merece la pena, son las casi 800 páginas de Los filósofos medievales. I: Filosofía patrística. Filosofía árabe y judía de Clemente Fernández.

▪

Menú renacentista



Sabores de utopía

CON EL RENACIMIENTO VUELVE LA VIDA y la cocina deja de oler a culpa. Esto hay que celebrarlo con un festín que sea una explosión de alegría, colores y sabores, un asalto a los sentidos y una celebración del presente, de lo tangible. Apetece cocinar y apetece compartir.

De la cocina toscana nos llega la CARABACCIA, que es como se denominaba a la sopera donde se llevaba la sopa a la mesa y, por extensión, a la propia sopa. Y tiene gracia que este plato que todos conocemos como francés, la sopa de cebolla, sea en realidad de origen italiano. Lo llevó a París Catalina de Médici cuando contrajo matrimonio con Enrique II. Bueno, no lo llevó ella, sino el equipo de chefs que la acompañó, pues parece ser que los italianos pensaban que los franceses necesitaban un empujoncito de calidad en el tema gastronómico. ¿Cierto, falso? A saber. Tanto los franceses como los italianos son excelentes en la cocina, pero mejores aún en la promoción y el marketing.

Ingredientes

2 kg de cebollas

1 cucharada de azúcar

1 botella de vino blanco seco

250 ml de caldo de ave

1 palito de canela

½ barra de pan del día anterior (unos 200 g)

Aceite de oliva y sal

Elaboración

•Calentamos un buen chorrete de aceite de oliva en una cazuela de fondo grueso y rehogamos la cebolla en aros finos. Lo mejor es añadirle un buen pellizco de sal, darle unas cuantas vueltas para repartir bien el aceite, tapar la cazuela y dejar hacer media hora y tres cuartos, removiendo de cuando en cuando y con cuidado para que no se dore en exceso.

•Una vez la cebolla esté tierna, quitamos la tapa y rehogamos media hora más, removiendo a menudo, hasta que esté dorada. En este momento se añade el azúcar y se cocina a fuego vivo 5 minutos más o hasta que la cebolla esté caramelizada.

•Añadimos el vino, el caldo y la canela; cuando el líquido hierva, bajamos el fuego, tapamos de nuevo y dejamos que cueza una hora. Nadie ha dicho que fuera un plato rápido. Lo bueno es que todo esto se puede hacer con antelación.

•Esto ya sí en el día: añadimos el pan en rodajas o en dados, y dejamos hacer a fuego lento para que se empape y coja todo el sabor. Quitamos la canela, rectificamos de sazón, removemos con energía y servimos de inmediato.

El plato fuerte, y más si se trata de una cena, tiene que ser la ANGUILA MARINADA DE LEONARDO, pero en el postre hay mucho donde elegir en la rica y golosa gastronomía italiana clásica. Nosotros hemos optado por cerrar esta comida del regreso a la vida con un ZABAIONE o sabayón, que se supone que nació en Nápoles, pero después de cinco siglos cualquiera sabe. Las disputas italianas entre las regiones casi compiten con las que tienen con los franceses.

Ingredientes

Necesitamos 6 yemas de huevo, que sean grandes, y 125 g de azúcar, además de 75 g de vino tipo marsala, un vino siciliano fortificado que recuerda al oporto, aunque nunca cometeríamos el sacrilegio de decir que se puede sustituir en esta receta. No. Nosotros jamás haríamos semejante cosa.

Elaboración

•Ponemos un cazo al baño maría y batimos las yemas junto con el azúcar con la batidora de varillas hasta que se blanqueen y suban de volumen. También se puede hacer a mano, pero tenga el lector en cuenta que la preparación de esta receta sin ayuda eléctrica sustituye con ventaja a una sesión de gimnasio (aunque no compensa las calorías que se acumulan al ingerirla, claro). Ni que decir tiene que el truco aquí es que las yemas no se cuajen, porque obtendríamos un plato de huevos revueltos dulces bien poco apetitoso.

•Una vez espumosas las yemas, vamos añadiendo muy poco a poco, sin dejar de batir, el vino tipo marsala. Probablemente no lo admita todo, así que tómese un traguito como recompensa a sus esfuerzos. Luego seguimos batiendo la mezcla, ya fuera del calor, hasta que se enfríe por completo, y la repartimos en varios cuencos individuales.

•Se pueden añadir frutos del bosque y hojitas de menta, pero, francamente, tal cual está de espectáculo.

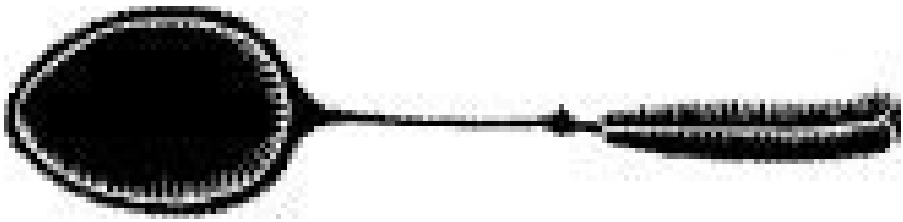
Si el lector puede hacer un extra para su fiesta, nada mejor que regar estos platos con el vino inspirado por el genio que producen las bodegas Leonardo da Vinci (<https://www.leonardodavinci.it/en/>). Leonardo amaba el vino («el licor divino de la uva»), dejó abundantes notas sobre el cuidado de las vides y hasta diseñó barricas especiales para su producción. Parece ser que el pago que recibió a cambio del fresco La última cena fue un viñedo donado por Ludovico Sforza, situado a trescientos metros del refectorio de Santa Maria delle Grazie, en señal de gratitud «por sus muchas y admirables obras».

Sin duda, alguien conocía bien a Leonardo, que vivía el vino, amaba el vino. Al genio se le atribuye esta frase: «Cada vez que se descubre un buen vino, resulta mejor para la humanidad que el descubrimiento de una nueva estrella». No hay más que añadir.

Maridaje

De fácil y agradable lectura son las tres utopías clásicas: la de Tomás Moro, la Nueva Atlántida de Francis Bacon y La ciudad del Sol de Tommaso Campanella. Si gusta, y desea abundar en la filosofía renacentista, le recomendamos Figuras e ideas de la filosofía del Renacimiento de Rodolfo Mondolfo.

Menú racionalista



Modern cuisine

MONTAIGNE, DESCARTES Y HUME ya nos han proporcionado un menú bastante completo, con un entrante de RÁBANOS CON MANTEQUILLA, una SOPA A LA REINA de primer plato y unos CANNELÉS de Bordeaux como postres. Pero ninguna reseña gastrosófica de la época estará completa si no se menciona al célebre François Vatel, el cocinero que los franceses se empeñan en que era cien por cien francés pese a su origen suizo.

Vatel, nacido Fritz Karl Watel, cuenta en su azarosa biografía con hitos como la invención de la crema chantilly, el grandioso banquete legendario en honor de Luis XIV cuando aún no lo llamaban «el Rey Sol» y haber estado en un tris de que lo detuviera el propio D'Artagnan, acusado (probablemente sin base y por celos) de malversación de fondos.

Todo esto queda oscurecido cuando tiene la misión de organizar tres días de festejos y banquetes para tres mil invitados, nuevamente con la asistencia de Luis XIV, esta vez ya Rey Sol con todas las de la ley (la ley de la autopropaganda, básicamente). Cuentan las leyendas que una serie de infortunios, rematados con un pescado que no iba a llegar a tiempo para la cena del viernes, el día de abstinencia para los católicos, destrozaron los nervios al perfeccionista Vatel, que se suicidó clavándose una espada. Murió el chef, nació la leyenda.[14]

No ha quedado constancia de qué receta iba a preparar Vatel para

aquel viernes infausto, y desde luego no es probable que fuera la que sigue, demasiado sencilla para servírsela a la nobleza de la época. Pero es clásica y es francesa, y, a efectos de completar nuestro menú, nos servirá.

Ingredientes

6 lomos de pescado. (El que sea, de verdad. No importa mucho. Desde luego, no vale la pena morir por este detalle. Y si hay que comer un bocadillo, tampoco pasa nada).

125 ml de caldo de ave o verduras

25 g de mantequilla

1 cucharada de aceite

El zumo de 1 limón

1 diente de ajo rallado

2 chalotas muy picadas

2 cucharadas de perejil fresco picado

Patatas nuevas cocidas, para la guarnición

Elaboración

•Derretimos la mantequilla en una sartén, añadimos el aceite y rehogamos el ajo y la chalota.

•Mientras, disponemos los lomos de pescado en una fuente de horno, regamos con el zumo de limón y con el caldo, y sacudimos un poco la fuente para que todo se impregne bien. Echamos por encima el ajo, la chalota y la mantequilla derretida, y horneamos a 200 grados durante 15 minutos o hasta que el pescado esté en su punto.

•Espolvoreamos con el perejil picado y servimos con las patatitas cocidas.

A este menú le va de lujo un CHAMPÁN como el Dom Pérignon, que, por cierto, es el nombre del monje que perfeccionó el proceso en 1670 en la abadía benedictina de Hautvillers. Eso sí, pese a sus esfuerzos, el monje no consiguió averiguar de dónde salían las burbujas mágicas, y cabe imaginar que se acabó conformando con considerarlas un regalo de Dios, situación que se prolongó hasta que, en el siglo XIX, Louis Pasteur se ocupó del tema de la fermentación.

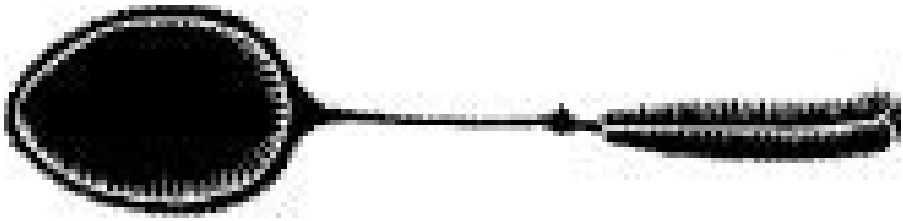
Nadie va a negar que el champán francés es una maravilla. Pero si el presupuesto no alcanza, o el patriotismo aprieta, un cava catalán lo suple con creces, aunque se nos va de época, porque no apareció hasta finales del siglo XIX.

Maridaje

Los Ensayos de Montaigne deben leerse sí o sí, al menos una vez en la vida. Muchos los consideramos nuestra Biblia pagana a la que acudir en busca de respuestas clarividentes sobre toda índole de temas. Luego, el lector puede profundizar en el pensamiento moderno a través del libro Breve historia de la filosofía moderna, de Roger Scruton.

▪

Menú kantiano



El postre y sus a prioris

A LA HORA EN PUNTO, no antes y, desde luego, ni un minuto después, sirva a sus invitados un menú kantiano preciso y bien organizado. Ese día, para ponerse en situación, desayune dos tazas de té. La pipa es opcional y nada recomendable. Recuerde que los invitados tienen que ser como mínimo tres, como las Gracias y un máximo de nueve, como las Musas. No nos ha quedado constancia de si Kant se incluía a sí mismo o no en ese número, pero eso le da a usted, lector, cierta manga ancha para organizar mejor su banquete.

El primer plato tiene que ser un CALDO DE TERNERA CON ARROZ O PASTA, y abundante pan de centeno para que los invitados hagan sopas. Deles ejemplo, que la gente se corta mucho de hacer esas cosas que alegran la vida y la comida.

Ingredientes

4-6 huesos de vaca (a ser posible, de caña)

1 hueso de jamón

1 trozo de costilla o morcillo

1 cebolla pequeña

2 zanahorias

2 tomates

3 dientes de ajo

1 puerro

1 ramita de apio

4 hojas de laurel

5 granos de pimienta

Aceite y sal

½ vasito de vino blanco

4 l de agua

Pasta o arroz cocido, para servir

Elaboración

•Lavamos bien los huesos y los ponemos en una bandeja de horno. Hacemos lo mismo con las verduras y las troceamos, pero sin pelarlas. Regamos con un buen chorrete de aceite de oliva y horneamos a 200 grados durante 1 hora. Le damos vueltas un par de veces para que se tuesten por igual.

•Ponemos el contenido de la bandeja junto con el laurel, la pimienta, el agua y sal en una cazuela grande. Ponemos la bandeja de horno ya vacía sobre el fuego, añadimos el vino blanco y calentamos hasta que hierva, al tiempo que rascamos bien todo lo que haya quedado pegado al fondo. A continuación, vertemos este líquido también en la cazuela.

•Calentamos hasta que hierva, bajamos el fuego y dejamos que cueza un par de horas. Si hace falta, quitamos con la espumadera las impurezas que suban a la superficie.

•Colamos el caldo, dejamos enfriar y refrigeramos de un día para otro (así la grasa se solidificará y podremos quitarla con una cuchara).

•Reservamos ¼ de litro por persona para su festín, y congelamos el resto en tarros bien etiquetados.

•Aparte, cocemos arroz o pasta (no en este mismo caldo o el sabor será

demasiado fuerte) y lo incorporamos en el último momento. Damos un hervor y servimos. (No se olvide del pan de centeno).

El segundo plato de este banquete de precisión puede ser el BACALAO EN VINO BLANCO que le gustaba a Kant, pero seguro que tampoco le hacía ascos a unas KÖNIGSBERGER, unas albóndigas de la zona preparadas con una salsa de alcaparras y limón. Aunque ahora parezca un plato sencillo y asequible, en tiempos de Kant la carne de ternera y las alcaparras eran todo un lujo reservado a las clases más pudientes.

Ingredientes

350 g de carne de ternera

150 g de carne de cerdo (si puede ser, papada)

1 cebolla en aros finos, rehogada en aceite y escurrida

2 rebanadas de pan

10 filetes de anchoa en aceite

1 huevo grande

1,5 l de caldo de ave o carne

1 cebolla pequeña

3 clavos de olor

2 hojas de laurel

75 g de mantequilla

75 g de harina

75 g de nata ligera

3 cucharadas de alcaparras

1 limón

Perejil, sal y pimienta

Puré de patatas, para la guarnición

Elaboración

•Remojamos en leche 2 rebanadas de pan del día anterior.

•Ponemos en un cuenco la carne, el huevo, la cebolla bien escurrida, las anchoas picadas muy menudas y el perejil. Estrujamos bien el pan para escurrirlo y lo añadimos. Luego mezclamos bien y formamos las albóndigas.

•Cortamos la cebolla por la mitad y le clavamos los clavos, que para eso tienen la forma adecuada. Añadimos el caldo, el laurel y sal, y calentamos. Cuando hierva, bajamos el fuego de manera que no borbotee y añadimos las albóndigas con mucho cuidado. Tapamos y dejamos hacer 15 minutos (puede sacar una y cortarla para comprobar que estén hechas; esa cómasela, no la devuelva a la cazuela). Vigilamos que el caldo no hierva con fuerza en ningún momento o tendrá una deliciosa sopa de carne picada.

•Saque las albóndigas a un plato.

•Mientras tanto, derrita la mantequilla en un cazo y tueste la harina. Añada poco a poco, siempre removiendo, aproximadamente un vaso y medio del caldo de las albóndigas y deje hacer hasta que se espese. Incorpore la nata y rectifique de sazón.

•Añada un poco de ralladura de limón y un buen chorrete del zumo, y más caldo si la salsa se espesa demasiado. Agregue las albóndigas y las alcaparras y deje hacer a fuego suave 5 minutos.

•Sirva con puré de patatas abundante.

Una buena CERVEZA alemana acompañará de maravilla este menú de la razón práctica, aunque Kant era también muy aficionado al vino, hasta el punto de que, en cierta ocasión, se le fue tanto la mano con el tinto que no encontraba el camino de vuelta a su casa.

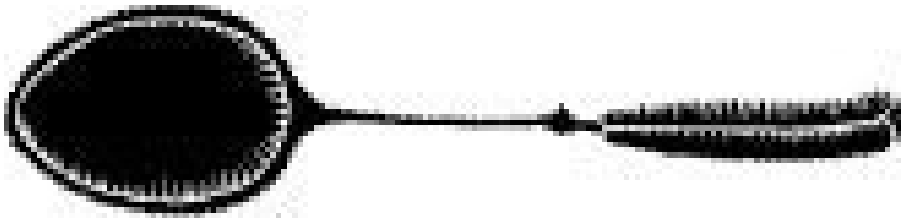
Pero eso fue el joven Kant. En honor al de edad más avanzada, con el postre, sea el que sea, no deje de servir un vino caliente con canela, clavo y naranja. Ayudará a dormir.

▪

Maridaje

No crea que leer a Kant es una tarea imposible. Para comprobarlo, hojee Sobre la paz perpetua, un tratado sobre derecho internacional que el profesor elaboró a partir de un chiste y que sentó las bases de los Derechos Humanos. La Vida de Kant, de Kuno Fischer, constituye un texto clásico e imprescindible para el conocimiento de quien está considerado como el más eminente e influyente pensador de la Historia, después de Aristóteles.

▪



Gastronomía dialéctica

Un banquete organizado con Hegel y Marx como puntos centrales puede llevar a una sobremesa tumultuosa, pérdida de amistades y hasta enfrentamientos a muerte. O bien a una síntesis nunca vista ni imaginada. ¿Va el lector a correr ese riesgo? Ya. Sí. Sabíamos que diría que sí.

Este festín de resultado incierto puede comenzar con el PASTEL DE CARNE Y OSTRAS de la Inglaterra victoriana, seguido por un muy alemán CODILLO CON CHUCRUT. La síntesis debería llegar en el postre, y al menos todos estaremos de acuerdo en que un BLANCMANGE de vainilla no deja a nadie insatisfecho. Tal vez sea lo máximo a lo que se puede aspirar cuando hay ciertas ideologías enfrentadas en juego. Anótelo también para su próxima reunión de amigos con opiniones políticas divergentes.

A mediados del siglo XIX, las clases medias y altas le cogieron afición a lo de organizar cenas en sus casas, y se hicieron muy populares los postres que sonaban a francés, como este «manjar blanco». El manjar blanco, por cierto, ni es francés ni es del siglo XIX: se encuentran ya versiones en recetarios catalanes de la Edad Media, y viene a ser unas natillas sin huevo, adaptadas para los días de Cuaresma. Pero dejemos a la burguesía de la época con su capricho de haber descubierto la sopa de ajos versión postre.

Ingredientes

100 g de azúcar

25 g de maicena

Un buen pellizco de sal

½ l de leche

Unas gotas de extracto de vainilla

Fresas, almendras tostadas, frutos del bosque… (lo que quiera para darle una gracia)

Elaboración

•Mezclamos en un cazo el azúcar, la maicena y la sal; encendemos el fuego a temperatura baja y añadimos la leche sin dejar de remover.

•Seguimos removiendo 5 minutos cuando esté a punto de hervir, hasta que empiece a espesar.

•Añadimos entonces la vainilla y lo repartimos entre cuatro cuencos o copas de postre.

•Refrigeramos al menos 1 hora antes de servir con los acompañamientos que queramos.

(En el siglo XIX, el blancmange se habría preparado con mucho más espesante hasta que quedara como una gelatina, y en lugar de copas individuales, se haría en un molde muy historiado, para luego presentar en la mesa el postre entero, adornado con flores comestibles. Si le da por ahí, recuerde que los moldes tipo bundt tan populares en la repostería actual pueden sustituir sin problema a los enrevesados moldes victorianos de cobre con la ventaja de que no corres el riesgo de envenenar a tus invitados).

Nuestro festín dialéctico se puede regar con un VINO TINTO DE MÉDOC, al que Hegel era tan aficionado que lo encargaba por barriles. Marx no habría tenido inconveniente en beberlos siempre que no tuviera que pagar él la factura.

Y, para rematar, un puro maloliente en honor a Marx cerraría de manera muy simbólica, si no apetecible, esta comida, pero no queremos poner en peligro los pulmones del lector que hasta aquí nos ha acompañado.

Maridaje

No se lleve a engaño, leer a Hegel no es fácil, aunque sus Lecciones sobre historia de la filosofía no están nada mal y, para facilitar su lectura, el propio autor escribió una Introducción general y especial a las «Lecciones sobre la filosofía de la historia universal». Por otro lado, dispone de la Introducción a la lectura de Hegel, que son nada más y nada menos que las lecciones que Alexandre Kojève impartió sobre la Fenomenología del espíritu, además de toda una farmacología para los dolores de cabeza. Y para introducirse en el pensamiento de Marx, nada mejor que hacerlo de la mano de Carlos Fernández Liria, uno de los pocos filósofos que ha escrito sobre Marx se ha tomado la molestia de leer a Marx antes de comentar su obra.

[1] Ay, las traducciones: la famosa frase de Aristóteles se ha traducido como «un celemín» (medida de volumen que equivale más o menos a 5 l), «un modio» (casi 9 l) y una talega (sin equivalencia; depende, obviamente, del tamaño de la talega). Vamos a dejarlo en que una amistad bien entendida requiere una cantidad considerable de sal.

[2] El original de estas notas se encuentra, según todos los indicios, en el Museo del Hermitage de San Petersburgo, aunque las autoridades rusas siempre lo han negado, probablemente porque llegó a sus manos de manera nada clara.

[3] Corre el rumor, no confirmado pero muy plausible, de que Bill Gates ha ofrecido una sustanciosa suma a quien le proporcione los bocetos perdidos de Leonardo con el diseño de un ingenio para batir las claras a punto de nieve. Fuentes cercanas al filántropo, antes magnate de la informática, aseguran que «Bill pagará sin hacer preguntas». Otro rumor apunta a que Michael Jackson estuvo interesado en comprar los diseños de la «cadena de ingenios lúdicos», una especie de parque de atracciones renacentista a los que Leonardo hace alusión en sus notas, pero que no han aparecido jamás.

[4] Es sorprendente la similitud entre la receta que describe Leonardo y la conocida «tortilla de patatas deconstruida» del genial Ferran Adrià. De hecho, las únicas diferencias estriban en la utilización de nabos y puerros en vez de patatas, que, como ya sabemos, no habían llegado a Europa, y la técnica de emulsionado de estas, que Adrià realiza con un sifón, con lo que también una mujer de escasa salud puede prepararla. Por lo demás, ambas recetas parecen demasiado similares. ¿Casualidad? ¿O acaso Adrià tuvo acceso a estas notas, o a una transcripción de las mismas?

[5] Esta alusión, aparentemente intrascendente y de lógica hoy en día, supone en realidad un adelanto de más de un siglo y medio sobre los conocimientos que tenía la ciencia acerca de los microorganismos. El primer hombre que intuyó el micromundo mortal de las bacterias fue un rey asirio del que se conserva una carta escrita a su mujer hace unos 3.000 años en una tabla de arcilla cocida: «Está muriendo mucha gente en Asur —le escribe—, y te ordeno que no comas de ningún plato que haya tocado un enfermo de esa peste». Pero el primero que vio animales monocelulares (concretamente, protozoos) fue el holandés Anton van Leeuwenhoek, en 1674, con ayuda de una lente que talló en un trozo de cristal grueso. Por tanto, Leonardo advirtió de la presencia de microorganismos patógenos presentes en los alimentos mucho antes de que se pudiera constatar su existencia. Y no solo eso,

sino que intuyó, además, que las temperaturas elevadas de una cocción podían acabar con ellos. ¿Cómo es que no hay en sus notas más alusiones a esta prodigiosa intuición? ¿O tal vez se encuentran en documentos destruidos, o todavía por descubrir?

[6] Hija de Luis XII de Francia y primera esposa de Francisco I. Su disgusto sugiere que, a pesar de tratarse de un matrimonio de conveniencia celebrado apenas un par de años antes de la fecha de la que parecen datar estas notas, los cónyuges se habían cobrado mucho afecto.

[7] En esto se equivoca Leonardo: dependiendo de la frescura de los huevos, Francisco I y sus invitados estuvieron en serio riesgo de padecer alguna que otra salmonelosis. Sus vidas correrían peligro no solo por los ingratos efectos de la enfermedad, sino por la inmediata intervención de los cirujanos de la época y sus mascotas favoritas, las sanguijuelas.

[8] Leonardo tenía razón. La patata no llegó a Europa hasta 1560, más de cuarenta años después de su muerte. ¿Qué recetas maravillosas le habrían sugerido además productos como el tomate, la calabaza, el pimiento, el chocolate o el maíz?

[9] Nuevamente tenía razón Leonardo. Aunque Francisco I de Francia fue el rival más poderoso de Carlos I, sus enfrentamientos se contaron por derrotas. En primer lugar fue la batalla de Pavía (1525), en la que el monarca francés cayó prisionero y fue llevado a Madrid para firmar la paz. Volvió a ser derrotado por el Carlos I en las campañas de 1527-1529 y 1536-1538. Tras emprender en 1544 otra vez la guerra contra el dominio español, se vio obligado a firmar la Paz de Crépy con el emperador de Alemania y rey de España.

[10] Cita textual de Hume; el pasaje original del Quijote, crédito a quien corresponde, corresponde al capítulo XIII de la segunda parte y dice así: «—¡A mí con eso! —dijo Sancho—. No toméis menos sino que se me fuera a mí por alto dar alcance a su conocimiento. ¿No será bueno, señor escudero, que tenga yo un instinto tan grande y tan natural en esto de conocer vinos, que en dándome a oler cualquiera, acierto la patria, el linaje, el sabor, y la dura, y las vueltas que ha de dar, con todas las circunstancias al vino atañederas? Pero no hay de qué maravillarse, si tuve en mi linaje por parte de mi padre los dos más excelentes mojones que en luengos años conoció la Mancha; para prueba de lo cual les sucedió lo que ahora diré. Diéronles a los dos a probar del vino de una cuba, pidiéndoles su parecer del estado, cualidad, bondad o malicia del vino. El uno lo probó con la punta de

la lengua; el otro no hizo más de llegarlo a las narices. El primero dijo que aquel vino sabía a hierro; el segundo dijo que más sabía a cordobán. El dueño dijo que la cuba estaba limpia, y que el tal vino no tenía adobo alguno por donde hubiese tomado sabor de hierro ni de cordobán. Con todo eso, los dos famosos mojones se afirmaron en lo que habían dicho. Anduvo el tiempo, vendióse el vino, y al limpiar de la cuba hallaron en ella una llave pequeña, pendiente de una correa de cordobán. Porque vea vuestra merced si quien viene desta ralea podrá dar su parecer en semejantes causas».

[11] «No quiero una nación de pensadores, quiero una nación de trabajadores», dijo Rockefeller, a quien Liebknecht cita aquí. No sabemos si llegó a enterarse de lo que dijo Frederick Gates, uno de los asesores del banquero: «No intentaremos convertir a estas personas ni a sus hijos en filósofos ni en hombres de ciencia». Marx no era el único que tenía ideas propias sobre cómo debían vivir los trabajadores.

[12] Si el lector anda escaso de tiempo y opta por comprar la taramasalata, que sepa que el rosa no suele venir de las huevas, sino de colorantes artificiales contra los que en esta casa no tenemos nada excepto cuando tienen como objetivo engañar. Mejor que la taramasalata de bote sea de un honrado beis.

[13] et cum iustis non scribantur. Es un eco del salmo 68, 29 de la Vulgata, que dice: deleantur de libro viventium et cum iustis non scribantur: «Que sean borrados del libro de la vida y no sean inscritos con los justos».

[14] Probablemente Vatel no fuera cocinero, sino más bien una especie de organizador/gestor, pero no vamos a permitir que eso nos arruine una buena historia).

Índice

Gastrosofía

Introducción. ¿Y esto con qué se come?

1. Pitagóricos El teorema de las habas

2. Platónicos Platón y sus banquetes

3. Aristotélicos Aristóteles, miel y sal

4. Epicúreos Epicuro no fue el Hugh Hefner de Atenas

5. Filosofía cristiana medieval Los pucheros de Dios

6. Filosofía árabe y judia en el Medievo La reconquista del placer

7. Renacimiento Tiempo para imaginar

8. Escépticos, racionalistas y empiristas La cocina moderna

9. Kant Crítica de la razón gastronómica

10. Idealismo vs. materialismo El conflicto de la cerveza

Y las mujeres, ¿qué?

Menú gastrosófico y maridajes

Notas